

**PERILAKU HIDUP SEHAT *MEMBERS FITNESS CENTER*
GEDUNG OLAHRAGA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:
Eko Sucipto
08603141041

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
MARET 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Perilaku Hidup Sehat *Members Fitness Center* Gedung Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta” yang disusun oleh Eko Sucipto, NIM 08603141041 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 8 Maret 2012

Dosen Pembimbing,

Suryanto, M.Kes.

NIP 19580605 1989011 001

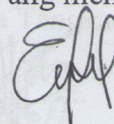


SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengutip tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 8 Maret 2012

Yang menyatakan,

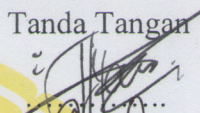





Eko Sucipto
NIM 08603141041

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "*Members Fitness Center* Gedung Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta" yang disusun oleh Eko Sucipto, NIM 08603141041 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 20 Maret 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Suryanto, M.Kes	Ketua Penguji		30/3-12.
Eka Novita Indra, M.Kes	Sekretaris Penguji		27/3-12
Prof. Dr. Suharjana	Penguji I (Utama)		27/3-12
Yustinus Sukarmin, M.S	Penguji II (Pendamping)		28/3-12

Yogyakarta, 30 Maret 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan



Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP 19600824 198601 1 001

- **MOTTO**

- Masalah ada untuk dihadapi bukan untuk dihindari, maka hadapilah semua masalah dengan senyuman walau menyakitkan
- Hidup selalu tawakal, Berdoa, Berusaha, dan Tetap Semangat!!!
- Kemenangan bukan yang pertama tetapi keinginan untuk menang itu yang utama.
- Ilmu itu teman akrab dalam kesepian, sahabat dalam ketersaingan petunjuk jalan ke arah yang benar penolong di saat sulit dan simpan setelah kematian semoga kita meminta helai ilmu yang berhak dan bermanfaat.

- **PERSEMBAHAN**

- Ibuku Daryati, terima kasih untuk segala doa, bimbingan, kasih sayang, pengorbanan, terima kasih untuk semuanya.
- Bapakku Rajiman, terima kasih untuk segala doa, kasih sayang, semangat dan arahan yang selalu diberikan Bapak untukku.
- Kepada kedua adikku: Apri dan Riski, terima kasih untuk semangat dan doanya.
- Kepada teman-teman semua, terima kasih untuk dorongan dan semangatnya.

**PERILAKU HIDUP SEHAT *MEMBERS FITNESS CENTER*
GEDUNG OLAHRAGA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Oleh:
Eko Sucipto
08603141041

ABSTRAK

Perilaku hidup sehat merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan. Seiring dengan perkembangan jaman, banyak orang yang berperilaku hidup kurang sehat terutama berkenaan dengan gaya hidup atau *life style* seperti minum minuman beralkohol, mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, tidur tidak teratur dan kurang berolahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku hidup sehat *members Fitness Center* Gedung Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (GOR FIK UNY).

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah *members Fitness Center* GOR FIK UNY. Sampel penelitian ini adalah *members Fitness Center* yang masih aktif sebanyak 50 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* atau teknik *sampling* kebetulan, maksudnya adalah apabila pemilihan anggota sampelnya dilakukan terhadap orang yang berbeda atau benda yang kebetulan ada atau dijumpai. Pengumpulan data menggunakan angket. Hasil uji validitas diketahui dari 32 butir angket terdapat 4 butir yang gugur yaitu nomor 6, 17, 22 dan 30 yang selanjutnya tidak digunakan dalam pengambilan data penelitian. Hasil uji reliabilitas diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,925 dan dinyatakan reliabel. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan presentase.

Hasil penelitian diketahui perilaku hidup sehat *members Fitness Center* GOR FIK UNY dalam kategori Cukup Baik sebanyak 72 %. Perilaku terhadap makanan dan minuman sebagian besar responden dalam kategori Baik dan Cukup Baik. Perilaku terhadap kebersihan diri sebagian besar responden dalam kategori Baik. Perilaku terhadap kebersihan lingkungan sebagian besar responden dalam kategori Cukup Baik. Perilaku terhadap sakit dan penyakit sebagian besar responden dalam kategori Cukup Baik. Perilaku hidup yang teratur sebagian besar responden dalam kategori Cukup Baik.

Kata kunci: perilaku hidup sehat, *members fitness*

KATA PENGANTAR

Puji syukur panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “ Perilaku Hidup Sehat *Members Fitness Center* GOR FIK UNY”

Skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Yogyakarta.
2. Bapak Yudik Prasetyo, M.Kes., Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas selama penulis menjalani proses belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Suryanto, M.Kes., Dosen Pembimbing, atas segala bimbingan, arahan, saran, dan kritiknya sehingga penulisan skripsi ini bisa terselesaikan.
4. Ibu Tety Budi Susilowati, *Manager Fitness Cakra Sport Center* yang telah memberikan izin uji coba penelitian.
5. Bapak Ahmad Nasrullah., M.Or, *Manager Fitness Center* yang telah memberikan izin penelitian di *Fitness Center* Gedung Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu.

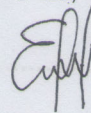
Meskipun skripsi ini hanya sederhana, namun penulis berharap semoga bisa memberikan manfaat bagi yang membutuhkan.

Halaman

ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan	7
1. Perilaku Hidup Sehat	7
a. Perilaku Hidup Sehat	7
b. Pengertian Hidup Sehat	10
B. Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Berfikir	24

Yogyakarta, 8 Maret 2012

Penyusun,



Eko Sucipto

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan	7
1. Perilaku Hidup Sehat.....	7
a. Perilaku Hidup Sehat.....	7
b. Pengertian Hidup Sehat	10
B. Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Berfikir.....	24

BAB III. METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain Penelitian	26
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	27
E. Hasil Uji Coba Instrumen	30
F. Analisis Data	35
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian	37
B. Deskripsi Data Penelitian	37
C. Hasil Analisis Data Penelitian	41
D. Pembahasan	51
BAB V. PENUTUP.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Implikasi Hasil Penelitian	58
C. Keterbatasan Penelitian	59
D. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-Kisi Angket	29
Tabel 2. Rangkuman Hasil Analisis Validitas	33
Table 3. Interpretasi Hasil Uji Reliabelitas	34
Table 4. Kisi-kisi Angket yang Valid dan Reliabel	35
Tabel 5. Hasil Analisis Deskriptif Perilaku Hidup Sehat.....	37
Tabel 6. Hasil Analisis Faktor-faktor Perilaku Hidup Sehat.....	38
Tabel 7. Kategorisasi Perilaku Hidup Sehat	43
Tabel 8. Kategorisasi Perilaku terhadap Makan dan Minum.....	44
Tabel 9. Kategorisasi Perilaku terhadap Kebersihan Diri	45
Tabel 10. Kategorisasi Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan	47
Tabel 11. Kategorisasi Perilaku terhadap Sakit dan penyakit.....	48
Tabel 12. Kategorisasi Perilaku Terhadap Hidup yang Teratur.....	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Perilaku Hidup Sehat.....	43
Gambar 2. Histogram Perilaku terhadap makan dan minum	45
Gambar 3. Histogram Perilaku terhadap Kebersihan Diri	46
Gambar 4. Histogram Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan	48
Gambar 5. Histogram Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit	49
Gambar 6. Histogram Perilaku terhadap Hidup yang Teratur.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Pengesahan	63
Lampiran 2. Persetujuan <i>Expert Judgement</i>	64
Lampiran 3. Surat Izin Uji Coba Penelitian	65
Lampiran 4. Angket Uji coba Penelitian.....	66
Lampiran 5. Hasil Uji Coba Penelitian	69
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	73
Lampiran 7. Angket Penelitian	74
Lampiran 8. Hasil Penelitian.....	77

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap *members fitness center* ingin menerapkan perilaku hidup sehat, baik diterapkan di rumah maupun di tempat umum khususnya di *fitness center* itu sendiri. *Members fitness center* juga ingin hidupnya sehat baik dirinya sendiri maupun disekitarnya. Penyelenggaraan upaya kesehatan mempunyai tujuan untuk mencapai kemampuan hidup sehat setiap *members*. Salah satu contoh dari keseharian *members* yang belum mencerminkan perilaku sehat, misalnya ketika seorang selesai latihan tidak membersihkan tubuhnya dahulu, melainkan masih melakukan aktivitas yang lain, sehingga gaya hidup sehatnya akan terganggu dan mudah terserang penyakit. Untuk mencapai kesehatan perlu didukung oleh perilaku hidup sehat *members* itu sendiri, baik itu pola makan, pola istirahat, dan perilaku terhadap sakit dan penyakit.

Perilaku hidup sehat adalah sebagai penunjang tercapainya kebersihan pribadi *members fitness center* GOR FIK UNY, apabila *members* sudah menerapkan perilaku hidup sehat dengan baik, diharapkan kondisi kesehatan dan kebugaran *members* dapat meningkat sesuai dengan apa yang diinginkan *members*. Perilaku hidup sehat merupakan wujud nyata kehidupan manusia dengan menerapkan gaya hidup yang sehat. Dengan dapat menerapkan perilaku hidup sehat secara berkesinambungan seorang *members* sudah dapat memperoleh manfaat yang sangat besar, selain terciptanya kondisi badan yang sehat dan terhindar dari sakit dan penyakit. Kesehatan

lingkungan merupakan masalah penting untuk ketahanan tubuh setiap individu (pribadi) terhadap faktor-faktor yang mengganggu kesehatannya.

Perilaku gaya hidup *members* selalu berupaya memelihara dan meningkatkan kesehatan pribadi dengan menerapkan perilaku hidup sehat, yaitu: (1) memperhatikan pola makan, asupan gizi, pemilihan bahan makanan serta kebersihan makanan, hal ini sangat penting agar kebutuhan akan zat-zat yang diperlukan tubuh untuk beraktivitas dapat tercukupi dengan baik, (2) menjaga kebersihan badan, selain untuk menjaga kesehatan kebersihan diri juga bermanfaat, agar selalu tampil menarik karena pada usia dewasa sudah memiliki kemajuan dalam berpikir, memiliki rasa malu serta ketertarikan terhadap lawan jenis, (3) kebersihan lingkungan, kepedulian *members* terhadap kebersihan lingkungan menunjukkan bahwa *members* tersebut memiliki kepribadian yang sehat, (4) perilaku terhadap sakit dan penyakit, kesehatan seseorang sangat mempengaruhi produktivitas orang tersebut, sehingga bila diterapkan pada seorang *members* kesehatan sangat mempengaruhi perilaku hidup sehat *member*, (5) berolahraga secara rutin, agar kondisi kebugaran tubuh dapat terjaga atau pun dapat ditingkatkan.

Perubahan-perubahan gaya hidup yang terjadi pada *members Fitness Center* memerlukan olahraga dan mengantisipasi gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, minum-minuman keras, dan menghindari makanan yang mengandung banyak lemak gula atau garam, perubahan gaya hidup karena mereka ingin mempunyai waktu luang untuk berolahraga, rekreasi serta mengembangkan hobi yang bermanfaat.

Kesehatan *members* pada dasarnya dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, upaya kesehatan, dan perilaku. Faktor lingkungan tentunya *members* dapat mengubah perilakunya menjadi lebih baik, dalam arti bahwa sesuatu lingkungan dapat mempengaruhi perilaku yang tidak baik, sehingga *members* dapat menghindari dari perilaku yang kurang baik. Dengan perilaku yang sehat serta dengan mengubah sikap dan perilaku seseorang *members* perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit, dan perilaku hidup yang teratur, *members* akan dapat memperoleh kondisi kesehatan yang baik. Untuk mencapai kondisi fisik yang optimal salah satunya diperlukan kondisi kesehatan yang optimal. Oleh sebab itu kondisi kesehatan yang baik harus dimulai sejak dini, dengan menanamkan kesadaran diri tiap individu atau keluarga dalam masyarakat untuk mengupayakan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, disertai dengan upaya atau keinginan untuk mempertahankan kondisi fisik.

Konsultasi berlanjut para *members* dilakukan secara bertahap kepada instruktur *fitness center* karena untuk konsultasi masalah kesehatan khusus belum ada, sehingga dapat dikonsultasikan kepada instruktur. Konsultasi ini bertujuan untuk mengetahui perilaku hidup sehat *members* dan gangguan kesehatan. Oleh karena itu, perilaku hidup sehat *members* di GOR FIK UNY perlu diketahui secara dini, sehingga kesehatan *members* dapat dipertahankan pada taraf setinggi-tingginya dan terhindar dari penyakit dan gangguan, sehingga *members Fitness Center* dapat hidup dengan kualitas yang baik.

Dalam penelitian ini, peneliti berusaha meneliti perilaku hidup sehat dari *members Fitness Center* GOR FIK UNY, yaitu perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit, dan perilaku hidup yang teratur, sehingga dengan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk mempertahankan kesehatan *Members Fitness Center* GOR FIK UNY.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Perilaku hidup sehat *members fitness center* GOR FIK UNY belum diketahui.
2. Belum ada konsultan khusus untuk pengaturan pola makan *members fitness center* GOR FIK UNY oleh
3. *Members fitness center* GOR FIK UNY belum memahami penerapan gaya hidup sehat.
4. Jika dilihat dari keseharian *members fitness center* GOR FIK UNY belum mencerminkan perilaku hidup sehat.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, perlu ada pembatasan masalah agar ruang lingkup penelitian menjadi lebih jelas, penelitian ini hanya ingin mengetahui perilaku hidup sehat *members Fitness Center* GOR FIK UNY.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimanakah perilaku hidup sehat *members Fitness Center* GOR FIK UNY?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku hidup sehat *members Fitness Center* GOR FIK UNY.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan di bidang ilmu pengetahuan bidang keolahragaan, khususnya pengetahuan perilaku hidup sehat *members*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Instruktur *Fitness Center*

Menyediakan data dan informasi bagi instruktur tentang kehidupan sehari-hari *membersnya* berkaitan dengan perilaku hidup sehat *members*. Sebagai bahan masukan bagi instruktur

untuk lebih memahami pentingnya kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari *members*.

b. Bagi *Members Fitness*

Sebagai bahan masukan bagi *members* untuk lebih memahami pentingnya perilaku hidup sehat, untuk membantu kesehatan, mengubah perilaku hidup *members* yang tidak sehat sebelumnya menjadi perilaku hidup yang sehat.

c. Bagi Pengelola *Fitness Center*

Sebagai masukan bagi pengurus tentang pentingnya perilaku hidup sehat *members fitness center*. Sebagai bahan masukan untuk pengurus *fitness center*, perlu adanya hubungan komunikasi antara instruktur dengan *members*, agar selalu memperhatikan perilaku hidup sehat.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan

1. Perilaku Hidup Sehat

a. Pengertian Perilaku

Dari segi biologis, perilaku merupakan aktivitas *organisme* yang mempunyai bentangan yang luas. Menurut Soekidjo (2007: 133) yang dimaksud perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati langsung.

Menurut Solita Sarwono (1993: 1) perilaku manusia merupakan hasil dari segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan. Dengan demikian, perilaku adalah respons/reaksi seorang individu terhadap stimulus yang berasal atau dari dalam dirinya.

Para ahli mengatakan bahwa perilaku sama dengan tindakan atau aktivitas yang dilakukan individu akibat adanya *stimulus* atau rangsangan dari luar, sedangkan menurut M. Ichsan yang dikutip oleh Samsu (2006: 14) perilaku adalah suatu proses keadaan mental yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu.

Menurut Bimo Walgio (2003: 10) perilaku itu sebagai aktivitas-aktivitas yang merupakan manifestasi kehidupan psikis. Perilaku (aktivitas) yang ada dalam individu tidak timbul dengan sendirinya, tetapi sebagai akibat dari adanya rangsangan yang mengenai individu

itu. Perilaku merupakan jawaban terhadap rangsangan yang mengenai dan perilaku organism itu tidak dapat lepas dari pengaruh lingkungan dan organisme itu sendiri

Menurut Soekidjo (1993: 120) perilaku dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

1) Perilaku Pasif

Perilaku pasif adalah respon internal, yaitu yang terjadi di dalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat dilihat oleh orang lain, misalnya berpikir, tanggapan atau sikap batin dan pengetahuan. Seperti seorang *members fitness* tahu bahwa dengan pengaturan istirahat yang baik setelah latihan akan membuat kondisi tubuh tetap terjaga kesehatannya, dan anggota masih dapat mengerjakan aktivitas yang lain, contohnya membaca koran atau yang lainnya.

2) Perilaku Aktif

Perilaku aktif yaitu apabila perilaku itu jelas dapat diobservasikan secara langsung. Misalnya anggota sudah bisa mengatur waktu istirahat dengan waktu latihan, sehingga kondisi tubuh tetap terjaga.

Bloom yang dikutip oleh Solita Sawono (1993: 2) membedakan perilaku menjadi tiga, yaitu: perilaku kognitif (yang menyangkut kesadaran atau pengetahuan), afektif (emosi), dan psikomotor (tindakan/gerakan).

Sikap dapat dirumuskan sebagai kecenderungan untuk merespons (secara positif atau negatif) terhadap orang, objek atau situasi tertentu. Sikap mengandung suatu penilaian emosional/afektif (senang, benci, sedih dan lain-lain), di samping komponen kognitif (pengetahuan tentang objek itu), sedangkan pengetahuan lebih bersifat pengenalan suatu benda/hal secara objektif. Selain bersifat negatif dan positif, sikap memiliki tingkat kedalaman yang berbeda-beda

Menurut Benyamin Bloom yang dikutip M. Ichan (1988: 11) ada tiga aspek dasar yang mempengaruhi perilaku, yaitu:

1) Aspek Pengetahuan (*Cognitif Domain*)

Aspek ini merupakan aspek dasar dalam perubahan perilaku seseorang. Aspek ini berkembang secara bertahap memahami, yang kemudian berlanjut ke tahap mengetahui, menganalisa, mensintesa dan menilai. Aspek ini melatarbelakangi lahirnya aspek sikap.

2) Aspek Sikap (*Afektif Domain*)

Aspek sikap adalah suatu proses perkembangan mental dalam menentukan pilihan untuk menerima atau menolak suatu rangsangan dari luar diri seseorang setelah ia mengalami proses perkembangan mental aspek pengetahuan. Seperti halnya aspek pengetahuan, aspek sikap juga berkembang melalui beberapa tahap menerima, dan menolak. Kedua tahap ini bersifat kontras sebagai kedua pilihan yang menentukan. Dalam proses perkembangan,

kedua tahap yang kontras tersebut terjadi perkembangan menerima, merasakan, menjawab, kemudian menentukan sikap menolak dan menerima. Setelah aspek sikap ini berkembang, kemudian lahir aspek selanjutnya yaitu aspek perbuatan.

3) Aspek Perbuatan (*Psikomotor Domain*)

Aspek perbuatan merupakan tahap selanjutnya dari aspek pengetahuan dan aspek sikap. Dalam proses perkembangannya, aspek perbuatan akan sampai pada tahap berbuat untuk melakukan sesuatu.

Jadi dalam perubahan perilaku dari mulai timbulnya perkembangan pengetahuan (kognitif) yang kemudian diikuti perkembangan bersikap (afektif) dan sampai pada tindakan atau perilaku (psikomotor), sehingga perilaku hidup sehat yang diinginkan akan tercapai apabila didasari oleh: (1) pengetahuan, (2) sikap, sebagai perwujudan sikap mental dan cerminan dari wawasan yang dimiliki juga dasar di dalam mengambil keputusan, dan (3) perbuatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari hendaknya senantiasa berpedoman pada aturan-aturan yang sesuai dengan syarat-syarat kesehatan.

b. Pengertian Hidup Sehat

Batasan atau arti sehat secara umum dikemukakan oleh *World Health Organization* (WHO) yang dikutip oleh Soekidjo (2007: 3) sehat adalah keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial, dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992 memberikan batasan kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan

sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Soekidjo, 2007: 3).

Menurut Kus Irianto dan Kusno Waluyo (2004: 84) sehat merupakan masa tumbuh kembang manusia, mencakup manusia seutuhnya, meliputi fisik, emosi, sosial, dan spiritual. Sehat bukan hanya bebas dari penyakit, tetapi meliputi seluruh kehidupan manusia, termasuk aspek sosial, psikologis, spiritual, faktor-faktor lingkungan, ekonomi, pendidikan dan rekreasi.

Menurut Wibowo (1991: 2) sehat adalah sehat pribadi seorang seutuhnya, meliputi sehat fisik, sehat mental dan sehat sosial yang ketiganya tidak dapat dipisahkan, sedangkan sakit adalah suatu keadaan yang disebabkan oleh bermacam-macam hal, bisa suatu kejadian, kelainan yang dapat menimbulkan gangguan terhadap susunan jaringan tubuh, baik fungsi jaringan itu maupun fungsi keseluruhan.

Menurut Rusli Luthan yang dikutip oleh Samsu (2006:15) perilaku sehat adalah setiap tindakan yang mempengaruhi peluang secara langsung atau jangka panjang semua konsekuensi fisik yang menjadi lebih baik.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan antara lain, pengetahuan mengenai penyakit dan daya tahan tubuh. Kedua hal ini saling mempengaruhi terhadap kesehatan jika tidak di jaga secara hati-hati. Menurut Syamsunir Adam yang dikutip oleh Samsu (2006: 16) faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan adalah sebagai berikut:

- a. Penyakit; penyebabnya ada dua hal, yaitu:
 - 1) Dari dalam tubuh, adalah sebab yang dapat memudahkan timbulnya penyakit, misalnya, penyakit keturunan.
 - 2) Datang dari luar tubuh, adalah sebab yang timbul dari mekanis (jatuh atau luka), fisis (panas, dingin), dan kemis (keracunan zat kimia).
- b. Manusia adalah faktor yang berhubungan dengan kekebalan tertentu terhadap serangan penyakit.
- c. Lingkungan Hidup

Jika salah satu faktor ini melebihi faktor lainnya, orang akan terganggu kesehatannya, sehingga dari semua faktor kesehatan ini harus seimbang agar badan terhindar dari hal yang berhubungan dari sakit dan penyakit.

M. Ihsan yang dikutip oleh Samsu (2006: 16) menyatakan bahwa faktor-faktor *universal* yang dapat mempengaruhi hidup sehat adalah faktor biologis (keturunan), faktor lingkungan, dan faktor kegiatan atau pekerjaan.

Pendapat Laurence Green yang dikutip oleh Soekidjo (2007: 16-17) perilaku kesehatan dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu;

- a. Faktor-faktor predisposisi (*predisposing factor*).

Faktor-faktor ini meliputi pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi, dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan. Sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, dan sebagainya.

b. Faktor-faktor pemungkin (*enabling factor*)

Faktor-faktor ini meliputi sarana dan prasarana serta fasilitas kesehatan bagi masyarakat, misalnya air bersih, tempat pembuangan sampah, tempat pembuangan tinja, ketersediaan makanan yang bergizi, dan sebagainya.

c. Faktor-faktor penguat (*reinforcing factor*)

Faktor ini meliputi sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama, sikap dan perilaku para petugas, termasuk petugas kesehatan.

d. Penerapan Perilaku Hidup Sehat

Perilaku kesehatan menurut Skinner yang dikutip oleh Soekidjo (2007: 136-137) adalah respon seseorang (*organisme*) terhadap *stimulus* atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, dan upaya pencarian fasilitas kesehatan. Dari batasan tersebut, perilaku hidup sehat dapat diklasifikasikan menjadi 3 kelompok, yaitu:

a. Perilaku Pemeliharaan Kesehatan (*Health maintenance*)

Perilaku seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bilamana sakit. Oleh sebab itu, perilaku pemeliharaan kesehatan ini terdiri atas tiga aspek, yaitu:

- 1) Perilaku pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit bila sakit, dan pemulihan kesehatan bilamana telah sembuh dari penyakit.

2) Perilaku peningkatan kesehatan apabila seseorang dalam keadaan sehat.

Kesehatan sangat dinamis dan relatif, maka orang sehat perlu diupayakan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal mungkin.

3) Perilaku makanan dan minuman. Makanan dan minuman dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan seseorang, tetapi sebaliknya makanan dan minuman dapat menjadi penyebab menurunnya kesehatan seseorang bahkan dapat mendatangkan penyakit.

Perilaku pencarian dan penggunaan sistem atau fasilitas pelayanan kesehatan, atau sering disebut perilaku pencarian pengobatan (*health seeking behavior*). Perilaku ini adalah upaya atau tindakan seseorang pada saat menderita penyakit atau kecelakaan, dimulai dari mengobati sendiri sampai mencari pengobatan.

Perilaku kesehatan lingkungan adalah bagaimana seseorang merespon lingkungan baik lingkungan fisik maupun sosial budaya, sehingga lingkungan tersebut tidak mempengaruhi kesehatannya, misalnya bagaimana pengelolaan pembuangan limbah air minum dan sebagainya.

Menurut Becker yang dikutip oleh Soekidjo (2007: 137) klasifikasi perilaku hidup sehat adalah sebagai berikut:

- a. Makan dengan menu seimbang (*appropriate diet*). Menu seimbang ini dalam arti kualitas dan kuantitas.
- b. Olahraga teratur, yang juga mencakup kualitas (gerakan), dan kuantitas dalam arti frekuensi dari waktu yang digunakan untuk olahraga.

- c. Tidak merokok. Merokok adalah kebiasaan buruk yang dapat mengakibatkan berbagai penyakit. Ironisnya, hampir 50 % penduduk usia dewasa merokok.
- d. Tidak minum minuman keras dan narkoba. Kecenderungannya, sekitar 1 % penduduk Indonesia diperkirakan sudah berkebiasaan mengkonsumsi minuman keras dan narkoba.
- e. Istirahat cukup. Kesibukan dan aktivitas seseorang dalam mencari penghasilan mengakibatkan kurang waktu beristirahat. Tentunya ini juga merupakan hal yang berbahaya.
- f. Mengendalikan *stress*. *Stress* cepat menyebabkan gangguan kesehatan, maka kita harus dapat mengendalikan *stress*.
- g. Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan, misalnya bahaya seks bebas, penyesuaian terhadap lingkungan dan sebagainya.

Setiap manusia pasti ingin memiliki kondisi sehat, sebab kesehatan merupakan modal utama agar manusia dapat menyelenggarakan tugas-tugas kehidupan selanjutnya. Kesehatan merupakan unsur yang penting bagi kehidupan dan dapat dijadikan sebagai cermin dari keberhasilan, kebahagiaan dan kesejahteraan.

e. Tanda-tanda Badan yang Sehat

Tanda-tanda badan yang sehat menurut Wibowo (1991: 6) adalah sebagai berikut:

- 1) Badan tegap.

- 2) Sikap yang baik (sikap duduk, sikap berdiri, sikap berjalan, sikap dalam pergaulan).
- 3) Dapat tidur dengan nyenyak.
- 4) Dapat menjalankan pekerjaan dengan baik.
- 5) Dalam rumah tangga tenang, gembira, muka berseri (ada keharmonisan).

Agar dapat diperoleh badan yang sehat menurut Wibowo (1991: 8) perlu dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) Pemeriksaan badan lengkap.
- 2) Memeriksa badan secara periodik.
- 3) Makanan yang sehat dan cukup, baik kualitas maupun kuantitasnya.
- 4) Perumahan dan perlindungan yang baik.
- 5) Olahraga yang teratur.
- 6) Cukup rekreasi.
- 7) Berusaha mendapatkan sikap dan kebiasaan hidup yang sehat.
- 8) Cukup santapan rohani.

f. Perilaku Hidup Sehat *Members*

Kesehatan pribadi adalah harta yang tak ternilai harganya. Berapakah nilai jantung yang sehat? Berapa nilai mata yang sehat? Tidak kah dapat diukur dengan uang maupun kekayaan yang lainnya, sayang sekali orang baru menyadari hal ini setelah jatuh sakit.

Seseorang harus menyadari betapa banyaknya ancaman yang akan mengganggu kesehatan. Ancaman yang paling membahayakan adalah kedunguan, yaitu: ketidaktauan atau tahu tapi tidak tahu, tapi tidak mau

melaksanakan perilaku hidup sehat dalam kehidupannya. Kesehatan adalah sumber dari kesenangan, kenikmatan, dan kebahagiaan. Oleh karena itu, sangat bijaksana bila kita selalu memelihara dan meningkatkan kesehatan pribadi.

1) Perilaku terhadap Makanan

Tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam bentuk makanan, baik yang berasal dari tumbuh-tumbuhan maupun dari hewan. Kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi tidak dapat di penuhi hanya dengan satu atau dua macam bahan makanan saja, karena pada umumnya tidak ada satu macam pun di jumpai bahan makanan mengandung zat-zat gizi yang lengkap, manusia harus makan berbagai macam makanan setiap harinya. Dalam hal ini, variasi makanan sangat memegang peranan penting. Makin beraneka ragam yang dimakan, makin beraneka ragam sumber zat-zat gizi yang masuk ke dalam tubuh kita.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2007: 50) kebutuhan energi yang diperlukan manusia berbeda-beda tergantung pada beberapa faktor antara lain: luas permukaan tubuh, umur, jenis kelamin, cuaca, ras, status gizi, penyakit. Energi yang dibutuhkan antara lain untuk metabolisme basal (BMR = *Basal Metabolic Rate*). Metabolisme basal adalah energi minimal yang diperlukan tubuh dalam keadaan istirahat sempurna baik fisik maupun mental, berbaring tetapi tidak dalam suhu ruangan 25⁰ C.

Agar bahan makanan dapat berfungsi dengan baik sesuai dengan kegunaannya, maka harus diperhatikan proses pengolahannya, sebab proses

pengolahan makanan merupakan hal yang penting dalam perilaku terhadap makanan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2007: 5-22) makanan memiliki sumber tenaga, yakni karbohidrat, lemak, protein, air, vitamin dan mineral, di dalam makanan memiliki fungsi yang berbeda-beda, yakni :

1) Karbohidrat

Karbohidrat disebut zat pati atau zat gula. Karbohidrat tersusun atas unsur karbon, hidrogen dan oksigen. Karbohidrat terdapat dalam tumbuhan, seperti beras, jagung, gandum, umbi-umbian.

2) Lemak

Seperti halnya karbohidrat, lemak tersusun atas molekul C, H dan O, Manfaat lemak untuk cadangan energi, di samping itu juga lemak juga sebagai bahan melarutkan vitamin, yaitu vitamin A, D, E dan K .

3) Protein

Protein disebut juga zat putih telur. Protein merupakan bahan zat pembangun bagi tubuh. Protein terdapat pada susu, telur, ikan, dan daging.

4) Vitamin

Vitamin ialah senyawa organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit untuk mengatur fungsi-fungsi tubuh yang spesifik, seperti pertumbuhan normal, memelihara kesehatan dan reproduksi.

5) Mineral

Mineral adalah senyawa organik yang diperlukan tubuh dalam jumlah kecil untuk membantu fungsional tubuh, misalnya untuk memelihara keteraturan metabolisme.

6) Air

Air merupakan komponen terbesar dalam struktur tubuh manusia. Gangguan keseimbangan air dan elektrolit, dapat membahayakan fungsi tubuh seseorang. Misalnya, dehidrasi ringan dapat mengganggu aktivitas fisik atau prestasi.

9) Kesehatan pribadi.

Kesehatan pribadi adalah segala usaha atau tindakan yang dilakukan setiap orang, sehingga kesehatan badan dan rohani akan terpelihara, dan merupakan kebutuhan sehari-hari, (Slamet SR, 1994:4). Jadi kesehatan pribadi merupakan usaha atau perilaku manusia untuk menjaga kesehatannya sendiri. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi ada 8 aspek, yaitu : kebersihan pribadi, kebersihan lingkungan, makanan, hidup teratur, daya tahan tubuh, pencegahan terhadap penyakit, fasilitas penunjang kesehatan, dan pemeriksaan kesehatan.

1. Pentingnya kesehatan pribadi

Masyarakat adalah terbentuk dari pribadi-pribadi sebagai anggota masyarakat. Untuk membentuk masyarakat yang sehat jasmani, maka dibina terlebih dahulu kesehatan perorangan dengan sebaik-baiknya. Dalam kesehatan pribadi selalu ada kaitannya dengan makanan, kesehatan dan mengenai kehidupan keluarga. Untuk dapat hidup sesuai dengan

aturan-aturan kesehatan tetapi juga dimengerti benar tentang penting besarnya arti kesehatan bagi kehidupan, maka tidak akan susah untuk dapat terhindar dari penyakit. Kesenangan hidup hanya dapat terlaksana dengan bekal kesehatan (Engkos Kosasih, 1993: 148).

Hidup sehat sangat didambakan oleh umat manusia, karena bila kesehatannya terganggu akan berakibat pada dirinya sendiri. Kesehatan merupakan sumber kesenangan, kenikmatan dan kebahagiaan. Oleh karena itu sangat bijaksana bila kesehatan pribadi selalu dipelihara dan ditingkatkan. Kesehatan pribadi adalah kesehatan pada seseorang atau perseorangan (Depdikbud, 1983 :1). Sjarifudin (1979: 2) berpendapat bahwa kesehatan pribadi yaitu usaha untuk menjaga kesehatan diri sendiri.

Kesehatan pribadi berkenaan dengan pribadi masing-masing yang bersifat individu. Setiap manusia dapat tetap hidup sehat apabila kesehatan pribadi selalu diperhatikan dan perlu berbagai usaha secara aktif. Selanjutnya yang dimaksud sehat pribadi seutuhnya merupakan sehat fisik, mental dan sosial yang ketiga- tiganya tidak dapat dipisahkan (Mu'rifah, 1992 : 1).

Uraian tentang perawatan dari ruang lingkup kebersihan pribadi adalah sebagai berikut:

1) Perawatan Kulit

Kulit yang baik akan dapat menjalankan fungsinya dengan baik sehingga perlu dirawat. Pada masa yang modern sekarang ini tersedia berbagai cara modern pula berbagai perawatan kulit. Namun cara paling

utama bagi kulit, yaitu pembersihan badan dengan cara mandi. Perawatan kulit dilakukan dengan cara mandi 2 kali sehari yaitu pagi dan sore. Tentu saja dengan air yang bersih. Perawatan kulit merupakan keharusan yang mendasar (Depdikbud, 1986: 23).

2) Perawatan Mata

Karena fungsinya yang sangat penting maka mata sebagai indra penglihatan perlu dijaga dan dirawat dengan baik. Pada waktu bekerja, belajar, atau membaca hendaknya dengan cahaya yang cukup, tanpa bayangan yang silau. Terutama bagi anak-anak, perhatikan cara membaca yaitu jarak dari posisi membaca adalah penting. Untuk penyembuhan mata dianjurkan makan makanan yang banyak mengandung vitamin A, agar terhindar dari penyakit rabun senja. Jarak membaca antara mata dengan buku adalah 30 cm dan jangan membaca dengan tiduran. Hindari penggunaan sapu tangan sesama karena akan dapat menularkan penyakit dan benturan pada mata. Sering memberi waktu istirahat dan segeralah periksakan ke dokter bila merasa ada gangguan pada mata (S. Soenarko, 1984: 20).

3) Perawatan Hidung

Pemeliharaan hidung dapat dilakukan dengan pemeliharaan kebersihan hidung. Pada waktu tertentu rongga hidung perlu dibersihkan dari kotoran yang ada. Rambut dalam rongga hidung jangan dicabuti. Bila salah satu hidung tersumbat hidung yang lunak maupun yang keras,

maka harus dikeluarkan dengan penjepit atau tutuplah lubang yang satu dan kemudian hembuskan udara dari dalam (Depdikbud, 1986: 30).

4) Perawatan Telinga

Perawatan telinga dapat dilakukan dengan pembersihan yang berguna untuk mencegah kerusakan dan infeksi telinga. Beberapa upaya perawatan telinga yaitu dengan menghindari kebiasaan mengorek telinga dengan jari kotor atau benda tajam karena dapat berakibat robeknya gendang telinga. Hindari dari bunyi- bunyian yang bernada dan benturan yang keras. Bila terasa ada kelainan pada telinga segera berobat atau periksa ke dokter (S. Soenarko, 1984: 22)

5) Perawatan Kuku

Kuku jari tangan maupun kuku jari kaki harus selalu terjaga kebersihannya karena kuku yang kotor dapat menjadi sarang kuman penyakit yang selanjutnya akan ditularkan ke bagian tubuh yang lain. Perawatan kuku dapat dilakukan dengan pemotongan ujung kuku sampai beberapa milimeter dari perlekatan antara kuku dengan kulit (Depdikbud, 1986: 22).

10) Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit

Perilaku terhadap sakit dan penyakit ini menyebut respon seseorang baik secara aktif yaitu berupa tindakan-tindakan yang dilakukan sehubungan dengan sakit dan penyakit, maupun secara pasif (mengetahui, bersikap, persepsi) tentang penyakit dan rasa sakit yang ada di dalam dirinya maupun di luar dirinya.

Perilaku manusia terhadap sakit dan penyakit, menurut Soekidjo (1993: 59) meliputi: perilaku meningkatkan dan pemeliharaan kesehatan (*Healt Promotion Behavior*), perilaku pencegahan penyakit (*Healt Prevention Behavior*), perilaku pencarian pengobatan (*Healt Seeking Behavior*), perilaku pemulihan kesehatan (*Healt Rehabilitation Behavior*).

Kesehatan tidak akan datang dengan sendirinya, namun perlu adanya usaha. Usaha tersebut adalah dengan mengupayakan agar setiap orang mempunyai perilaku hidup sehat. Dengan demikian semua perilaku hidup sehat diatas hendaknya dimiliki oleh setiap *members fitness center*.

B. Penelitian yang Relevan

Roma Sukarno (2004) dengan judul “Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Indekos Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.” Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik angket yang dirancang mengumpulkan informasi tentang keadaan nyata sekarang. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah dipilih dan diambil datanya khusus mahasiswa indekos yang keseluruhanya berjumlah 240 mahasiswa. Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa indekos Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas negeri Yogyakarta yang minimal menetap tiga bulan atau tiga bulan satu kali pulang kampung ke daerah asalnya dengan jumlah 162 mahasiswa.

Guntur (2004) dengan judul “ Perilaku Hidup Sehat Lanjut Usia di Posyandu Lansia Desa Sumberadi Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman D.I.

Yogyakarta tahun 2004” metode pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik angket. Populasi dalam penelitian ini adalah lanjut usia di Desa Sumberadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman D.I. Yogyakarta tahun 2004 yang berjumlah 950 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dengan cara ordinal, jumlah sampel sebanyak 175 orang. Dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat perilaku hidup sehat Lanjut Usia di Posyandu Lansia Desa Sumberadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman D.I. Yogyakarta secara umum cukup baik.

C. Kerangka Berpikir

Perilaku hidup sehat merupakan wujud realita kehidupan manusia dengan menerapkan gaya hidup yang sehat. Perilaku hidup sehat yang dapat dilakukan oleh *members fitness center* antara lain: pemilihan makanan yang sehat mengenai kualitas dan kuantitasnya, cara dan waktu makan yang teratur, pemeriksaan segera bila merasa sakit, mempunyai sikap dan kebiasaan hidup sehat. Konsultasi berkala para *members* dilakukan setiap hari kepada instruktur *fitness* agar para *members* dapat menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dikarenakan kita lihat dari keseharian *members* yang belum mencerminkan perilaku sehat, contohnya ketika seorang selesai latihan tidak membersihkan tubuhnya dahulu, melainkan masih melakukan aktivitas yang lain, sehingga gaya hidup sehatnya akan terganggu dan mudah terserang penyakit.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas perilaku hidup sehat *members* perlu diketahui sejak dini, sehingga kesehatan *members* dapat dipertahankan setinggi-tingginya dan terhindar dari penyakit atau gangguan, serta penyakit yang sudah ada dapat dilakukan tindakan perawatan. Oleh karena itu diperlukan penelitian tentang perilaku hidup sehat *members fitness center* agar permasalahan-permasalahan yang menyangkut perilaku hidup sehat *members* bisa diketahui dan dicari jalan keluarnya.

Penelitian ini menggambarkan perilaku hidup sehat pada *members fitness center* GOR FIK UNY. Perilaku hidup sehat pada *members* yang mencakup perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit, dan perilaku hidup yang teratur.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif karena hanya sampai taraf menggambarkan keadaan objek, yaitu bagaimana perilaku hidup sehat *members fitness center* GOR FIK UNY. Menurut Husaini Usman dan Purnomo S.A (1996: 4) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi tertentu.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional dalam penelitian ini yaitu aktivitas atau tindakan *members fitness center* GOR FIK UNY di dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku hidup sehat dalam penelitian ini adalah perilaku hidup sehat yang diukur berdasarkan faktor-faktor: perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit, dan perilaku hidup yang teratur.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah *members fitness center* GOR FIK UNY. Sampel penelitian ini adalah *members fitness center* GOR FIK UNY yang masih aktif. Dari jumlah data yang terdaftar di *fitness*, yaitu 250 *members*. Dilihat dari jumlah data yang terdaftar di *fitness center* dapat diketahui *members* yang aktif melakukan *fitness* sebanyak 50,

sehingga peneliti mengambil sampel sebanyak 50 *members*. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling nonrandom kebetulan (*accidental sampling*).

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan satu instrumen yang berbentuk angket tertutup, yaitu digunakan sebagai alat pengukuran data tentang perilaku hidup sehat *members fitness center* GOR FIK UNY.

Untuk lebih jelasnya pada bagian ini akan dibahas mengenai pengertian dan proses pembuatan instrumen.

1. Pengertian Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 160) instrumen penelitian adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode untuk pengumpulan data. Sehubungan dengan penelitian ini dipergunakan satu instrumen yang berbentuk angket, yaitu digunakan sebagai alat pengumpulan data tentang perilaku hidup sehat.

2. Proses Pembuatan Instrumen

Untuk mendapatkan data yang benar tentu saja diperlukan instrumen atau alat pengumpul data yang baik, ada tiga syarat penting yang harus dimiliki oleh suatu instrumen penelitian, yaitu: kesahihan, keandalan, dan ketelitian (Sutrisno Hadi, 1991: 1). Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 166), prosedur untuk mendapatkan instrumen adalah sebagai berikut:

- a. Perencanaan dan penulisan item atau butir soal
- b. Penyuntingan
- c. Penganalisisan hasil dan pengadaan
- d. Uji coba

Berdasarkan prosedur di atas, dalam penelitian ini ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Perencanaan dan penulisan butir soal

Pada tahap ini langkah yang dilakukan antara lain mendefinisikan konsep dari variabel yang akan diukur, menentukan faktor-faktor atau indikator-indikator dan penulisan butir-butir item.

Konsep dasar yang digunakan mengenai perilaku hidup sehat *members fitness center* merupakan hal yang berkaitan dengan tindakan atau kegiatan yang dilakukan *members fitness center* untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Jadi dalam konsep dasar perilaku hidup sehat *members fitness center* terdapat lima faktor, yaitu: (1) perilaku terhadap makanan dan minuman, (2) perilaku terhadap kebersihan diri, (3) perilaku terhadap kebersihan lingkungan, (4) perilaku terhadap sakit dan penyakit, dan (5) perilaku hidup yang teratur.

Berdasarkan pada faktor dari tiap-tiap variabel di atas, dapat disusun kisi-kisi sebagai berikut:

Table 1. Kisi-kisi Angket

Variable	Faktor	Indikator	Butir	Jumlah
Perilaku hidup sehat <i>members fitness center</i> GOR FIK UNY	1. Perilaku terhadap makanan dan minuman	1. Kebiasaan makan dan minum	1,2,3,4	4
		2. Kebersihan makanan dan minuman	5,6,7	3
	2. Perilaku terhadap kebersihan diri	Pemeliharaan kebersihan pribadi	8,9,10,11,12*	5
	3. Perilaku terhadap kebersihan lingkungan	1. Kebersihan rumah	13,14,15,16	3
		2. Kebersihan <i>fitness</i>	17,18	2
	4. Perilaku terhadap sakit dan penyakit	1. Pencegahan sakit	19,20*,21	3
		2. Tindakan pengobatan dan pemulihan	22*,23*	2
	5. Perilaku hidup yang teratur	1. Pengaturan antara istirahat atau tidur	24*,25*,26,27	4
		2. Rekreasi	28,29,30	3
		3. Olahraga	31*,32	2
				32

Keterangan : (*) Pernyataan negatif

b. Penyusunan item penyuntingan. Setelah mengetahui definisi oprasional dan kisi-kisi angket, maka dapat disusun item. Penyusunan item dilakukan untuk variabel perilaku hidup sehat *members fitness center*.

c. Menganalisis hasil dan pengadaan

Instrumen ini terdiri atas 32 item dengan empat alternatif pilihan jawaban, yaitu: “Selalu” “Sering” “Jarang” dan “Tidak Pernah” . Pemberian bobot skor jawaban dilakukan secara berjenjang sebagaimana skala Likert, dengan rentang nilai 1 – 4. Untuk pertanyaan positif, maka untuk pernyataan selalu diberi skor 4, sering diberi skor 3, jarang diberi skor 2, tidak pernah diberi skor 1. Sedangkan untuk pernyataan negatif, selalu diberi skor 1, sering

diberi skor 2, jarang diberi skor 3, dan tidak pernah diberi skor 4. Semakin tinggi bobot skor jawaban berarti semakin baik perilaku hidup sehat responden, begitu juga sebaliknya semakin kecil bobot skor jawaban berarti semakin buruk perilaku hidup sehat responden tersebut.

d. Uji coba instrumen

Setelah penyusunan butir-butir pertanyaan dan pernyataan, peneliti berkonsultasi dengan ahli yang berkompeten dengan materi penelitian. Penelitian ini menyangkut tentang kesehatan, maka peneliti melakukan konsultasi dengan ahli kesehatan, yaitu Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S. yang merupakan pimpinan unit kesehatan UNY. Setelah melakukan konsultasi, dinyatakan bahwa instrumen yang dibuat peneliti dapat diujicobakan.

Untuk mengetahui apakah item yang disusun itu merupakan instrumen yang valid dan reliabel, maka perlu untuk mengujicobakan instrumen tersebut.

E. Hasil Uji Coba Instrumen

Dalam penelitian ini dilakukan uji coba instrumen. Untuk mengetahui apakah item yang disusun itu merupakan instrumen yang valid dan absah, diperlukan uji coba instrumen tersebut. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 167) tujuan uji coba angket adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat keterpahaman instrumen, apakah responden tidak menemui kesulitan dalam menangkap maksud peneliti.

2. Untuk mengetahui teknik paling efektif.
3. Untuk memperkirakan waktu yang dibutuhkan oleh responden dalam mengisi angket.
4. Untuk mengetahui apakah butir-butir yang tertera di dalam angket sudah memadai dan cocok dengan keadaan di lapangan.

Valid tidaknya instrumen akan mempengaruhi benar atau tidaknya data yang diperoleh, maka uji coba instrumen ini dimaksudkan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen, sehingga setelah instrumen memenuhi syarat validitas dan reliabilitasnya baru dapat dipergunakan.

Uji coba instrumen dalam penelitian ini mengambil beberapa *members* di *Cakra Sport Center*. Uji coba dilakukan pada tanggal 26 Januari 2012 dengan memberikan angket kepada 25 responden, yaitu *members fitness Cakra Sport Center* yang terletak di Jalan Kaliurang km 5,5.

1. Validitas atau Kesahihan

Suatu instrumen perlu validitas, menurut Sutrisno Hadi (1991:

1), mengandung dua arti, yaitu:

- a. Seberapa jauh alat pengukur dapat mengungkap dengan jitu gejala-gejala atau bagian-bagian yang hendak diukur.
- b. Seberapa jauh alat pengukur memberikan feeding yang diteliti, dapat menunjukkan dengan sebenarnya status aspek yang hendak diukur.

Berkaitan dengan cara penyajian instrumen, menurut Suharsimi Arikunto (2006: 169-171) validitas dibedakan menjadi dua, yaitu validitas eksternal dan validitas internal. Validitas eksternal dicapai apabila data yang dihasilkan dari data instrumen sesuai dengan data informasi lain mengenai variabel penelitian yang dimaksud, sedangkan validitas internal dicapai apabila terdapat kesesuaian antara bagian-bagian instrumen secara keseluruhan.

Berdasarkan pendapat di atas penguji validitas dalam penelitian ini menggunakan *construct validity* atau validitas konstruk. Validitas konstruk digunakan karena penyusunan instrumen didasarkan atas kajian teori-teori yang bersifat empirik, berdasarkan tujuan, serta penyusunan yang sistematis (Masri Singarimbun & Sofian Efendi, 1989: 125).

Setelah diuji validitasnya instrumen dengan bantuan komputer SPSS Edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih, ternyata terdapat beberapa item-item yang gugur. Adapun kaidah yang digunakan untuk mempertahankan suatu butir apabila mempunyai korelasi yang lebih besar dari r tabel ($r_{xy} > r$ tabel) dengan signifikansi 5 %, dan tidak valid apabila nilai pertanyaan mempunyai korelasi yang lebih kecil dari r tabel ($r_{xy} < r$ tabel). Rangkuman yang gugur dicantumkan pada tabel berikut:

Tabel 2. Rangkuman Hasil Analisis Validitas

No.	Variabel	Jumlah Item	No. item Gugur	Jumlah Item Valid
1	Perilaku hidup sehat <i>members fitness center</i>	32	6, 17 ,22 , 30	28

Dari hasil uji validitas ternyata butir-butir item yang telah diujicobakan dapat mewakili faktor yang ada, karena terbukti dari keseluruhan butir soal yang berjumlah 32 butir soal angket perilaku hidup sehat *members fitness center*, 4 butir pertanyaan atau pernyataan gugur yaitu, nomor 6, 17, 22, 30, sehingga menjadi 28 butir soal valid. Akan tetapi instrumen tersebut juga harus memenuhi persyaratan reliabilitas suatu instrumen. Untuk itu diperlukan pula uji reliabilitas instrumen.

2. Reliabilitas

Reliabilitas berhubungan dengan ketetapan hasil pengukuran. Untuk menguji reliabilitas instrumen, dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus Alpha dari Cronbach, karena skornya merupakan rentangan antara beberapa nilai. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 195) rumus Alpha digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1 dan 0 (nol) misal angket atau soal bentuk uraian.

Menggunakan ukuran yang konservatif adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Interpretasi Hasil Uji Reliabilitas

R	Interpretasi
Antara 0,800 sampai dengan 1,00	Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Cukup
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Agak rendah
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Sangat rendah

(Sutrisno Hadi yang dikutip oleh Suharsimi Arikunto, 2006: 276)

Adapun hasil uji reabilitas instrumen perilaku hidup sehat *members fitness center* berdasarkan perhitungan komputer (SPSS) diperoleh koefisien sebesar 0,925 (tinggi). Dengan demikian variabel perilaku hidup sehat tersebut dapat dikatakan reliabel dan dapat dipakai. Perhitungan reliabilitas ini dilakukan dengan menggunakan jasa komputer edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Parmadiningsih, hasil perhitungan dapat dilihat di lampiran.

Setelah dilakukan uji coba dan analisis, ternyata diperoleh butir-butir valid yang mewakili semua faktor, dan setelah butir-butir valid ini diperoleh koefisien reabilitas yang tinggi, maka berarti instrumen ini dapat untuk mengumpulkan data yang dapat dipercaya. Dengan demikian 28 instrumen dari variabel perilaku hidup sehat *members fitness center* dalam penelitian ini dapat digunakan mengambil data penelitian sesungguhnya.

Berdasarkan pada faktor dari tiap-tiap variabel yang telah valid dan reliabel, diperoleh kisi-kisi angket sebagai berikut:

Tabel 4. Kisi-kisi Angket yang Valid dan Reliabel

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Jumlah
Perilaku hidup sehat <i>members fitness center</i> GOR FIK UNY	1. Perilaku terhadap makanan dan minuman	1. Kebiasaan makan dan minum 2. Kebersihan makanan dan minuman	1,2,3,4 5,6	4 2
	2. Perilaku terhadap kebersihan diri	Pemeliharaan kebersihan pribadi	7,8,9,10,11*	5
	3. Perilaku terhadap kebersihan lingkungan	1. Kebersihan rumah	12,13,14,15	4
		2. Kebersihan <i>fitness</i>	16	1
	4. Perilaku terhadap sakit dan penyakit	1. Pencegahan sakit 2. Tindakan pengobatan dan pemulihan	17,18*,19 20	3 1
	5. Perilaku hidup yang teratur	1. Pengaturan antara istirahat atau tidur	21*,22*,23,24	4
		2. Rekreasi	25,26	2
		3. Olahraga	27,28	2
				28

Keterangan : * Pernyataan negatif

F. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif dengan persentase (Suharsimi Arikunto, 1993: 140-141). Angka yang diperoleh dijumlahkan dan hasilnya dibandingkan dengan jumlah skor yang diharapkan, sehingga diperoleh persentase. Selanjutnya angka persentase ditafsirkan ke dalam kalimat yang bersifat kualitatif. Di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala yang dikemukakan Suharsimi Arikunto (2006: 344) standar nilai yang dipakai adalah sebagai berikut:

Hasil penelitian:

1. 76 %-100 % : baik
2. 56 % -75 % : cukup baik

- 3. 41 %-55 % : kurang baik
- 4. Kurang dari 40 % : tidak baik

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di *fitness center* GOR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang beralamat di Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah *members fitness center* GOR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta sebanyak 50 orang.

B. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian dilakukan untuk mempermudah penyajian data penelitian. Penelitian ini meneliti variabel tunggal yaitu perilaku hidup sehat. Variabel perilaku hidup sehat akan dijabarkan menjadi lima faktor yaitu perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit serta perilaku hidup yang teratur. Analisis deskriptif meliputi hasil perhitungan skor *minimum, maximum, mean, median, modus*, dan *standar deviasi*. Hasil analisis deskriptif pada data penelitian dan faktor-faktor perilaku hidup sehat adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Analisis Deskriptif Perilaku Hidup Sehat

Data	Min	Max	Mean	Median	Modus	Std. Dev
Perilaku hidup sehat	69,00	95,00	82,58	83,00	81,00	5,47

Hasil analisis deskriptif data perilaku hidup sehat diperoleh skor terendah adalah 69,00 dan skor tertinggi adalah 95,00. Hasil analisis statistik deskriptif diperoleh rerata (M) = 82,58; Simpangan Baku (SB) = 5,47; Median (Me) = 83,00; dan Modus (Mo) = 81,00. Berdasarkan hasil analisis deskriptif ini diketahui skor data perilaku hidup sehat menunjukkan skor yang cukup tinggi dibandingkan dengan skor idealnya. Nilai tertinggi perolehan data sebesar 95 artinya lebih rendah dari skor idealnya sebesar 112, dengan nilai rerata sebesar 82,58 lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rerata ideal sebesar 70. Dapat diartikan bahwa perolehan skor perilaku hidup sehat cukup tinggi.

Perilaku hidup sehat di dalamnya terdapat lima faktor yaitu perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit serta perilaku hidup yang teratur. Hasil analisis deskriptif pada masing-masing faktor adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Analisis Deskriptif Faktor-faktor Perilaku Hidup Sehat

Data	Min	Max	Mean	Median	Modus	Std. Dev
Perilaku terhadap makanan dan minuman	12,00	22,00	17,90	18,00	17,00	2,62
Perilaku terhadap kebersihan diri	12,00	20,00	16,56	16,00	16,00	2,21
Perilaku terhadap kebersihan lingkungan	10,00	19,00	15,30	15,00	14,00	1,92
Perilaku terhadap sakit dan penyakit	7,00	15,00	11,14	11,00	11,00	1,51
Perilaku hidup yang teratur	17,00	28,00	21,68	21,50	20,00	2,54

1. Perilaku terhadap Makanan dan Minuman

Hasil analisis deskriptif data faktor perilaku terhadap makanan dan minuman diperoleh skor terendah adalah 12,00 dan skor tertinggi adalah 22,00. Hasil analisis statistik deskriptif diperoleh rerata (M) = 17,90; Simpangan Baku (SB) = 2,62; Median (Me) = 18,00; dan Modus (Mo) = 17,00. Berdasarkan hasil analisis deskriptif ini diketahui skor data perilaku terhadap makanan dan minuman menunjukkan skor yang cukup tinggi dibandingkan dengan skor idealnya. Nilai tertinggi perolehan data sebesar 22 artinya hampir mendekati skor idealnya sebesar 24, dengan nilai rerata sebesar 17,90 lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rerata ideal sebesar 15. Dapat diartikan bahwa perolehan skor perilaku terhadap makanan dan minuman cukup tinggi.

2. Perilaku terhadap Kebersihan Diri

Hasil analisis deskriptif data faktor perilaku terhadap kebersihan diri diperoleh skor terendah adalah 12,00 dan skor tertinggi adalah 20,00. Hasil analisis statistik deskriptif diperoleh rerata (M) = 16,56; Simpangan Baku (SB) = 2,21; Median (Me) = 16,00; dan Modus (Mo) = 16,00. Berdasarkan hasil analisis deskriptif ini diketahui skor data perilaku terhadap kebersihan diri menunjukkan skor yang tinggi dibandingkan dengan skor idealnya. Nilai tertinggi perolehan data sebesar 20 artinya sama skor idealnya sebesar 20, dengan nilai rerata sebesar 16,56 lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rerata ideal sebesar 12,5. Dapat diartikan bahwa perolehan skor perilaku terhadap kebersihan diri tinggi.

3. Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan

Hasil analisis deskriptif data faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan diperoleh skor terendah adalah 10,00 dan skor tertinggi adalah 19,00. Hasil analisis statistik deskriptif diperoleh rerata (M) = 15,30; Simpangan Baku (SB) = 1,92; Median (Me) = 15,00; dan Modus (Mo) = 14,00. Berdasarkan hasil analisis deskriptif ini diketahui skor data perilaku terhadap kebersihan lingkungan menunjukkan skor yang cukup tinggi dibandingkan dengan skor idealnya. Nilai tertinggi perolehan data sebesar 19 yang hampir mendekati skor idealnya sebesar 20, dengan nilai rerata sebesar 15,30 lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rerata ideal sebesar 12,5. Dapat diartikan bahwa perolehan skor perilaku terhadap kebersihan lingkungan cukup tinggi.

4. Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit

Hasil analisis deskriptif data faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit diperoleh skor terendah adalah 7,00 dan skor tertinggi adalah 15,00. Hasil analisis statistik deskriptif diperoleh rerata (M) = 11,14; Simpangan Baku (SB) = 1,51; Median (Me) = 11,00; dan Modus (Mo) = 11,00. Berdasarkan hasil analisis deskriptif ini diketahui skor data perilaku terhadap sakit dan penyakit menunjukkan skor yang cukup tinggi dibandingkan dengan skor idealnya. Nilai tertinggi perolehan data sebesar 15 artinya hampir mendekati skor idealnya sebesar 16, dengan nilai rerata sebesar 11,14 lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rerata

ideal sebesar 10. Dapat diartikan bahwa perolehan skor perilaku terhadap sakit dan penyakit cukup tinggi.

5. Perilaku Hidup yang Teratur

Hasil analisis deskriptif data faktor perilaku hidup yang teratur diperoleh skor terendah adalah 17,00 dan skor tertinggi adalah 28,00. Hasil analisis statistik deskriptif diperoleh rerata (M) = 21,68; Simpangan Baku (SB) = 2,54; Median (Me) = 21,50; dan Modus (Mo) = 20,00. Berdasarkan hasil analisis deskriptif ini diketahui skor data perilaku hidup yang teratur menunjukkan skor yang cukup tinggi dibandingkan dengan skor idealnya. Nilai tertinggi perolehan data sebesar 28 artinya lebih rendah dibandingkan skor idealnya sebesar 32, dengan nilai rerata sebesar 21,68 lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rerata ideal sebesar 20. Dapat diartikan bahwa perolehan skor perilaku hidup sehat cukup tinggi.

C. Hasil Analisis Data Penelitian

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif persentase. Data penelitian ini dikategorikan menjadi empat kategori yaitu baik, cukup baik, kurang baik dan tidak baik.

Kategorisasi data penelitian ini menggunakan persentase skor dengan norma dari Arikunto (2006: 344) yaitu 76 %-100 % kategori baik, 56 %-75 % kategori cukup baik, 41 %-55 % kategori kurang baik dan <40 % kategori tidak baik. Langkah-langkah perhitungannya adalah sebagai berikut:

1. Menjumlahkan skor jawaban kuesioner responden.
2. Melakukan perhitungan persentase skor yang dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$\% \text{ Skor} = \frac{\text{Total skor}}{\text{Skor ideal (skala tertinggi x jumlah pertanyaan)}} \times 100\%$$

3. Setelah diketahui nilai % skor, selanjutnya dikonsultasikan pada norma kategorisasi data dari Arikunto (2006: 344) sebagai berikut:
 - a. 76 %-100 % : kategori baik
 - b. 56 %-75 % : kategori cukup baik
 - c. 41 %-55 % : kategori kurang baik
 - d. <40 % : kategori tidak baik
4. Selanjutnya ditarik kesimpulan perilaku hidup sehat sesuai dengan hasil kategorisasi data.

Analisis data akan dilakukan pada variabel penelitian yaitu perilaku hidup sehat yang selanjutnya dijabarkan dalam faktor-faktor yang meliputi perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit, serta perilaku hidup yang teratur. Hasil analisis pada masing-masing data adalah sebagai berikut:

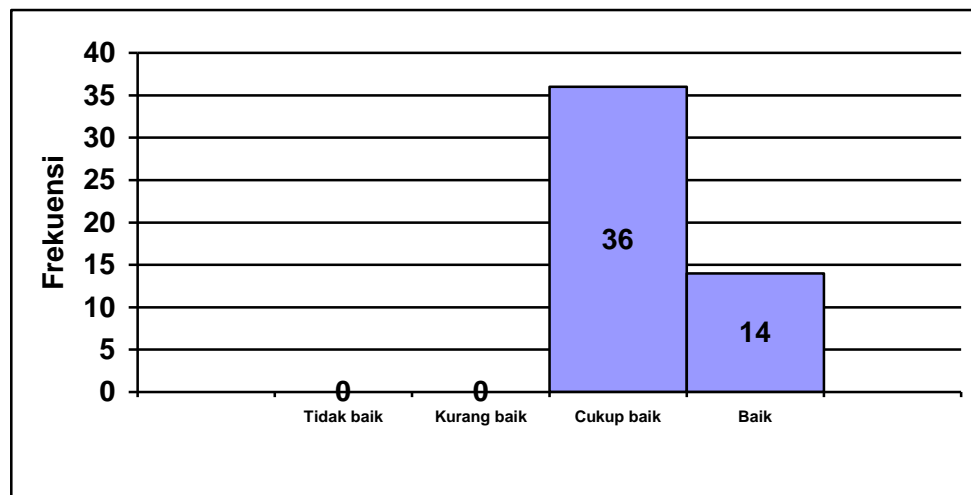
Hasil kategorisasi data perilaku hidup sehat dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Kategorisasi Data Perilaku Hidup Sehat

Interval % Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
76 % -100 %	14	28,0	Baik
56 % - 75 %	36	72,0	Cukup baik
41 % - 55 %	0	0,0	Kurang baik
< 40 %	0	0,0	Tidak baik
Total	50	100,0	

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebanyak 14 orang (28,0 %) mempunyai perilaku hidup sehat kategori baik, sebanyak 36 orang (72,0 %) mempunyai perilaku hidup sehat kategori cukup baik. Tidak ada responden yang mempunyai perilaku hidup sehat kategori kurang baik dan tidak baik.

Distribusi frekuensi perilaku hidup sehat dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Histogram Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat

Berdasarkan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup sehat sebagian besar responden dalam kategori cukup baik.

Hasil kategorisasi data pada masing-masing faktor perilaku hidup sehat meliputi perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit serta perilaku hidup teratur adalah sebagai berikut.

1. Perilaku terhadap Makanan dan Minuman

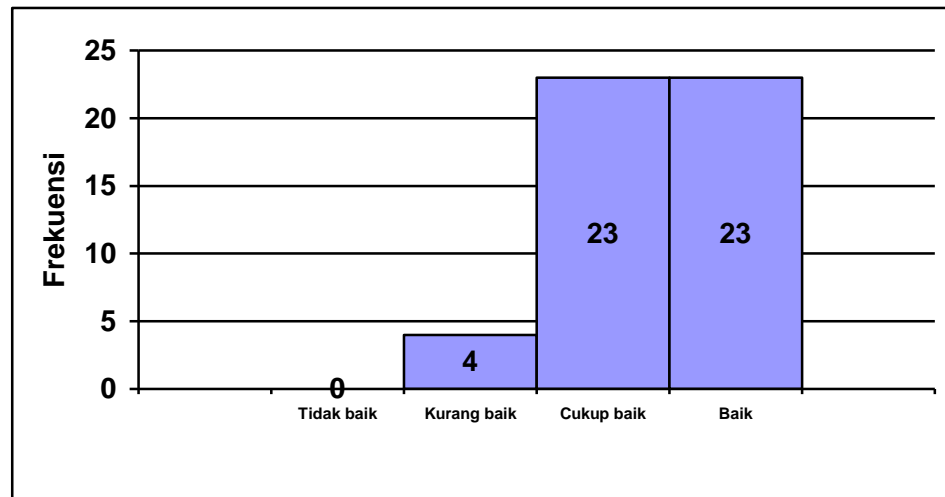
Hasil pengkategorian faktor perilaku terhadap makanan dan minuman dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Kategorisasi Data Perilaku terhadap Makanan dan Minuman

Interval % Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
76 % -100 %	23	46,0	Baik
56 % - 75 %	23	46,0	Cukup baik
41 % - 55 %	4	8,0	Kurang baik
< 40 %	0	0,0	Tidak baik
Total	50	100,0	

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebanyak 23 orang (46,0 %) mempunyai perilaku terhadap makanan dan minuman dalam kategori baik dan cukup baik, sebanyak 4 orang (8,0 %) mempunyai perilaku terhadap makanan dan minuman dalam kategori kurang baik. Tidak ada responden yang mempunyai perilaku terhadap makanan dan minuman kategori tidak baik.

Distribusi frekuensi perilaku terhadap makanan dan minuman dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Histogram Distribusi Frekuensi Perilaku terhadap Makanan dan Minuman

Berdasarkan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku terhadap makanan dan minuman sebagian besar responden dalam kategori baik dan cukup baik.

2. Perilaku terhadap Kebersihan Diri

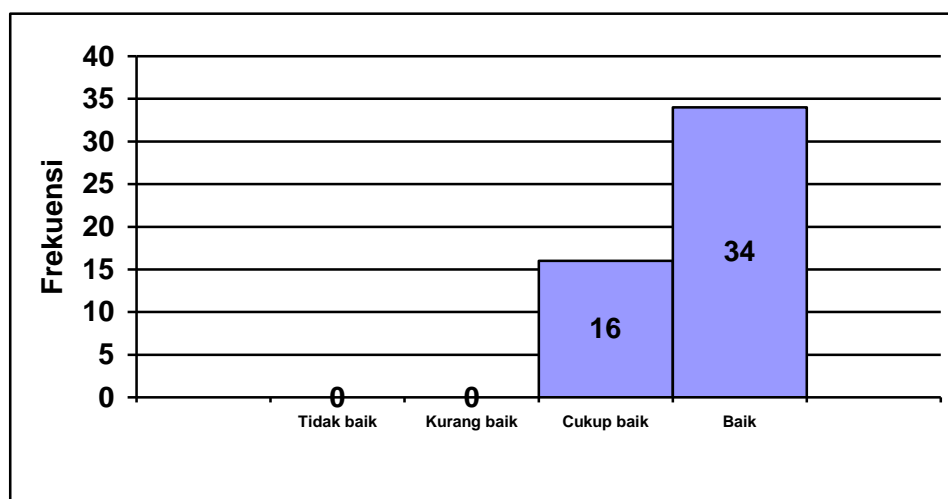
Hasil pengkategorian faktor perilaku terhadap kebersihan diri dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Kategorisasi Data Perilaku terhadap Kebersihan Diri

Interval % Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
76 % -100 %	34	68,0	Baik
56 % - 75 %	16	32,0	Cukup baik
41 % - 55 %	0	0,0	Kurang baik
< 40 %	0	0,0	Tidak baik
Total	50	100,0	

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebanyak 34 orang (68,0 %) mempunyai perilaku terhadap kebersihan diri dalam kategori baik, sebanyak 16 orang (32,0 %) mempunyai perilaku terhadap kebersihan diri dalam kategori cukup baik. Tidak ada responden yang mempunyai perilaku terhadap kebersihan diri kategori kurang baik dan tidak baik.

Distribusi frekuensi perilaku terhadap kebersihan diri dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3. Histogram Distribusi Frekuensi Perilaku terhadap Kebersihan Diri

Berdasarkan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku terhadap kebersihan diri sebagian besar responden dalam kategori baik.

3. Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan

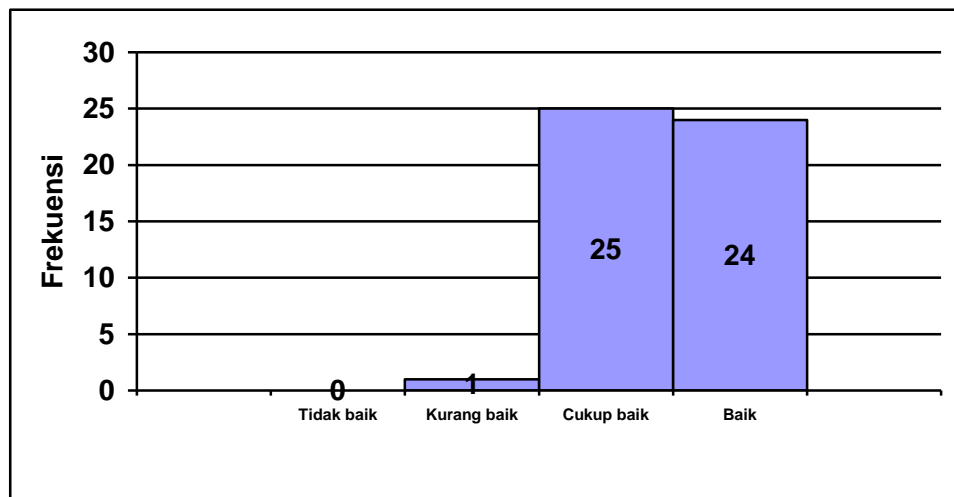
Hasil pengkategorian faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Kategorisasi Data Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan

Interval % Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
76 % -100 %	24	48,0	Baik
56 % - 75 %	25	50,0	Cukup baik
41 % - 55 %	1	2,0	Kurang baik
< 40 %	0	0,0	Tidak baik
Total	50	100,0	

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebanyak 24 orang (48,0 %) mempunyai perilaku terhadap kebersihan lingkungan dalam kategori baik, sebanyak 25 orang (50,0 %) mempunyai perilaku terhadap kebersihan lingkungan dalam kategori cukup baik. Sebanyak 1 orang (2 %) mempunyai perilaku terhadap kebersihan lingkungan kategori kurang baik dan tidak ada responden yang mempunyai perilaku terhadap kebersihan lingkungan kategori tidak baik.

Distribusi frekuensi perilaku terhadap kebersihan lingkungan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4. Histogram Distribusi Frekuensi Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan

Berdasarkan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku terhadap kebersihan lingkungan sebagian besar responden dalam kategori cukup baik.

4. Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit

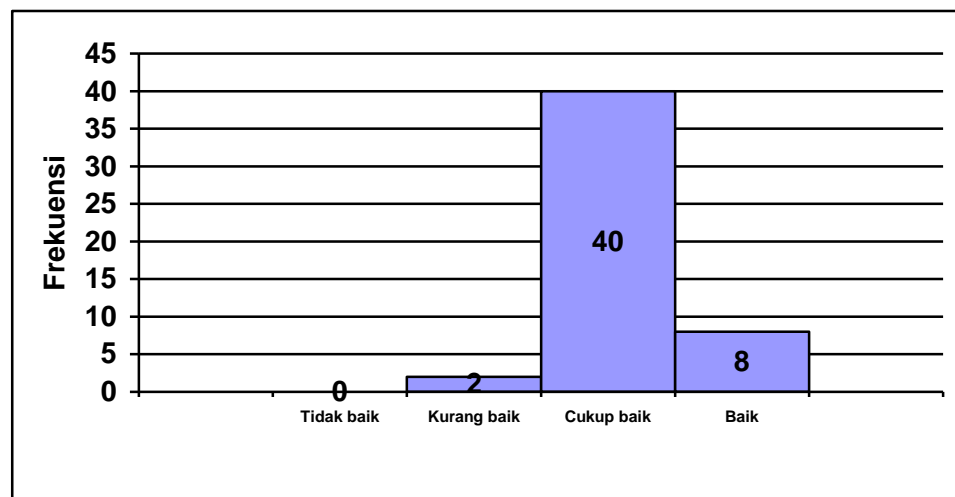
Hasil pengkategorian faktor perilaku sakit dan penyakit dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Kategorisasi Data Perilaku Terhadap Sakit dan Penyakit

Interval % Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
76 % -100 %	8	16,0	Baik
56 % - 75 %	40	80,0	Cukup baik
41 % - 55 %	2	4,0	Kurang baik
< 40 %	0	0,0	Tidak baik
Total	50	100,0	

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebanyak 8 orang (16,0 %) mempunyai perilaku terhadap sakit dan penyakit dalam kategori baik, sebanyak 40 orang (80,0 %) mempunyai perilaku terhadap sakit dan penyakit dalam kategori cukup baik. Sebanyak 1 orang (4 %) mempunyai perilaku terhadap sakit dan penyakit kategori kurang baik dan tidak ada responden yang mempunyai perilaku terhadap sakit dan penyakit kategori tidak baik.

Distribusi frekuensi perilaku terhadap sakit dan penyakit dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 5. Histogram Distribusi Frekuensi Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit

Berdasarkan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku terhadap sakit dan penyakit sebagian besar responden dalam kategori cukup baik.

5. Perilaku Hidup yang Teratur

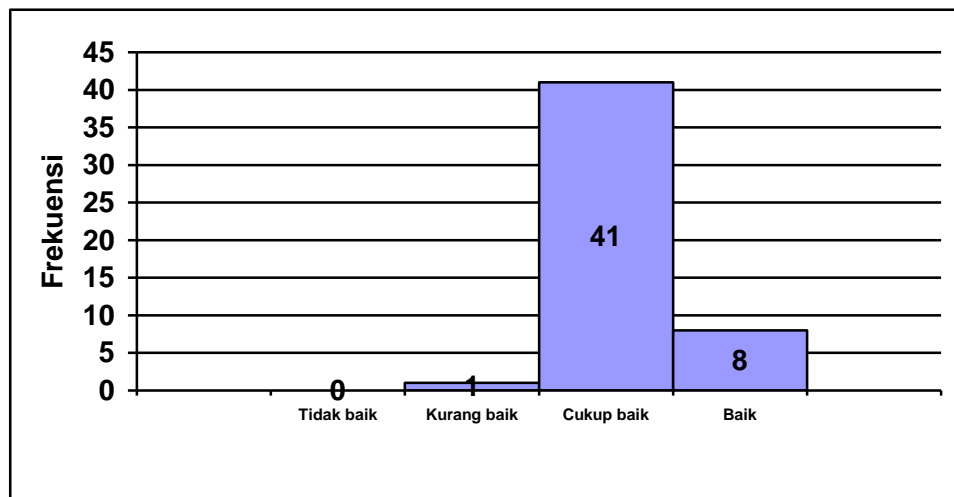
Hasil pengkategorian faktor perilaku hidup yang teratur dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 12. Kategorisasi Data Perilaku Terhadap Hidup yang Teratur

Interval % Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
76 % -100 %	8	16,0	Baik
56 % - 75 %	41	82,0	Cukup baik
41 % - 55 %	1	2,0	Kurang baik
< 40 %	0	0,0	Tidak baik
Total	50	100,0	

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebanyak 8 orang (16,0 %) mempunyai perilaku hidup yang teratur dalam kategori baik, sebanyak 41 orang (82,0 %) mempunyai perilaku hidup yang teratur dalam kategori cukup baik. Sebanyak 1 orang (2 %) mempunyai perilaku hidup yang teratur kategori kurang baik dan tidak ada responden yang mempunyai perilaku hidup yang teratur kategori tidak baik.

Distribusi frekuensi perilaku hidup yang teratur dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 6. Histogram Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup yang Teratur

Berdasarkan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup yang teratur sebagian besar responden dalam kategori cukup baik.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku hidup sehat *members fitness center* GOR FIK UNY. Hasil analisis data diketahui perilaku hidup sehat sebagian besar *members fitness center* COR FIK UNY sebagian besar dalam kategori cukup baik sebanyak 72 %. Hasil ini dapat diartikan bahwa *members fitness center* telah melakukan perilaku yang cukup baik untuk menjaga kesehatannya.

Perilaku hidup sehat merupakan bentuk tindakan nyata untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Perilaku hidup sehat dapat terbentuk dengan adanya kesadaran dari dalam diri seseorang akan pentingnya berperilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat yang dilakukan seseorang akan dapat mempertahankan atau memelihara dan memperbaiki kesehatan.

Members fitness center sangat penting untuk melakukan perilaku hidup sehat. Hal ini disebabkan aktivitas *members* dalam menjaga kebugaran jasmani melalui olahraga harus dimaksimalkan dengan menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku hidup sehat tersebut mencakup perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit serta perilaku hidup yang teratur.

Hasil analisis pada perilaku terhadap makanan dan minuman diketahui sebagian besar responden mempunyai perilaku yang baik dan cukup baik masing-masing sebesar 46 %. Hasil ini dapat diartikan bahwa *members* telah mempunyai kemampuan yang baik dalam memilih jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi. Individu membutuhkan asupan nutrisi untuk memenuhi kebutuhan energi yang digunakan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kebutuhan nutrisi ini dapat terpenuhi melalui makanan maupun minuman yang dikonsumsi oleh seseorang. Perilaku terhadap makanan dan minuman yang baik ditunjukkan dengan pola konsumsi makanan dan minuman yang mengandung nutrisi dan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Terpenuhinya kebutuhan gizi tubuh akan dapat mempertahankan derajat kesehatan seseorang. Sesuai dengan Soekidjo (2007: 136) yang menyebutkan makanan dan minuman yang baik dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan seseorang.

Perilaku hidup sehat juga ditunjukkan dengan perilaku terhadap kebersihan diri. Hasil analisis diketahui perilaku terhadap kebersihan diri

members fitness center sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 68 %. Hasil ini dapat diartikan bahwa *members fitness* telah melakukan perilaku menjaga kebersihan diri dengan baik. Perilaku terhadap kebersihan diri diwujudkan dalam aktivitas keseharian seperti mandi teratur, menjaga kebersihan kulit, mata, kuku, telinga, hidung termasuk juga menjaga kebersihan pakaian yang digunakan. Kemampuan berperilaku terhadap kebersihan diri akan mampu memelihara derajat kesehatan seseorang. Seperti yang dikemukakan oleh Sjarifudin (1979: 2) menyebutkan menjaga kesehatan diri merupakan bentuk usaha menjaga kesehatan diri sendiri.

Aspek yang tidak kalah penting dalam perilaku hidup sehat adalah kebersihan lingkungan. Hasil analisis perilaku terhadap kebersihan lingkungan *members fitness center* diketahui sebagian besar mempunyai perilaku terhadap kebersihan lingkungan dalam kategori cukup baik sebanyak 50 %. Dapat diartikan bahwa kesadaran terhadap kebersihan lingkungan masih cukup. Perilaku menjaga kebersihan lingkungan terbentuk dari kebiasaan yang dimulai sejak kecil. Kebiasaan yang baik akan terbawa sampai dewasa yang diwujudkan dalam bentuk nyata menjaga kebersihan lingkungan. Perilaku yang buruk akan menyebabkan terganggunya kesehatan *members fitness*.

Hasil analisis pada perilaku terhadap sakit dan penyakit diketahui sebagian besar *members fitness* mempunyai perilaku cukup baik sebanyak 80 %. Menurut Soekidjo (1993: 59) perilaku terhadap sakit dan penyakit meliputi perilaku meningkatkan dan memelihara kesehatan, perilaku pencegahan penyakit, perilaku pencarian pengobatan dan perilaku terhadap pemulihan

kesehatan. Perilaku dalam kategori cukup menunjukkan bahwa responden belum sepenuhnya melakukan tindakan-tindakan nyata untuk menghindarkan diri dari penyakit maupun cara untuk mengatasi sakit. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya pemahaman terhadap perilaku yang harus dilakukan terhadap sakit dan penyakit.

Perilaku hidup sehat disempurnakan dengan melakukan perilaku hidup yang teratur. Berdasarkan hasil analisis diketahui perilaku hidup yang teratur *members fitness center* sebagian besar dalam kategori cukup baik sebesar 82 %. Hidup yang teratur merupakan komponen penting terwujudnya kesehatan. Hidup yang teratur diantaranya teratur dalam pola makan, istirahat, berolahraga maupun teratur memeriksakan kesehatan diri. Perilaku hidup yang teratur dianggap sulit dilakukan oleh sebagian orang karena perilaku hidup teratur membutuhkan komitmen yang tinggi dan disiplin dari dalam diri individu untuk pola perilaku tersebut secara kontinyu.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup sehat *members fitness center* dalam kategori cukup baik. Perilaku hidup sehat yang paling baik dilakukan oleh *members fitness center* adalah faktor kebersihan diri. Hal ini dapat diartikan bahwa *members fitness center* telah melakukan perilaku kebersihan diri dengan baik dalam kehidupan sehari-harinya. Kebersihan diri tersebut diwujudkan dalam perilaku mandi minimal dua kali sehari, menggosok gigi, mencuci tangan dan kaki menggunakan sabun, mencuci rambut, telinga, kuku secara rutin dan perilaku kebersihan diri yang lain. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Depdikbud (1986: 23-30) yang

menyebutkan ruang lingkup kebersihan pribadi mencakup perawatan fisik seperti perawatan kulit, mata, kuku, hidung telinga. Kebersihan diri merupakan faktor penting terwujudnya perilaku hidup sehat dan merupakan bentuk upaya untuk menjaga kesehatan diri.

Perilaku kebersihan diri dapat terbentuk dengan baik karena perilaku ini telah dibiasakan sejak kecil. Orang tua telah membiasakan anak untuk melakukan perilaku kebersihan diri. Kebiasaan melakukan kebersihan diri yang telah dilakukan sejak kecil akan terbawa sampai dewasa. Hal ini sesuai dengan Soekidjo (2007: 16) yang menyebutkan perilaku dapat terbentuk karena adanya faktor tradisi atau budaya yang dilakukan masyarakat berkaitan dengan kesehatan.

Faktor yang paling kurang dilakukan oleh *members fitness center* adalah perilaku hidup yang teratur. Hal ini dapat diartikan bahwa *members fitness center* belum sepenuhnya melakukan perilaku hidup yang teratur. Perilaku tersebut diantaranya ditunjukkan dengan pola tidur yang kurang baik yaitu tidur terlalu larut malam. Selain itu ditunjukkan pula dengan aktivitas olahraga yang belum rutin dilakukan, serta kurangnya pemenuhan terhadap kebutuhan rekreasi. Perilaku hidup yang tidak teratur dapat terjadi karena adanya pengaruh dari faktor lingkungan. Lingkungan pergaulan *members fitness center* memberikan kontribusi terhadap terbentuknya perilaku hidup yang dilakukan. Lingkungan yang kurang baik akan memberikan pengaruh yang kurang baik pula terhadap perilaku *members fitness center*, sehingga menyebabkan terbentuknya perilaku hidup yang tidak teratur. Sesuai dengan

M. Ihsan yang dikutip oleh Samsu (2006: 16) menyebutkan faktor lingkungan mempengaruhi terbentuknya perilaku hidup sehat.

Hasil penelitian ini berimplikasi bahwa perilaku hidup sehat *members* perlu untuk ditingkatkan. Pembentukan perilaku diantaranya dapat dilakukan dengan pembiasaan. Seseorang yang membiasakan diri melakukan perilaku yang baik dalam menjaga kesehatan maka akan terbentuklah perilaku tersebut.

Perilaku hidup sehat juga dapat dibentuk melalui pemberian pengertian dan pemahaman. Hal ini dapat dilakukan melalui pemberian pendidikan kesehatan yang dapat dilakukan oleh instruktur *fitness* tentang perilaku hidup sehat. Pemahaman *members* tentang perilaku hidup sehat akan membentuk perilaku yang baik. Sesuai dengan teori Bloom yang dikutip oleh M. Ichan (1988: 11) disebutkan bahwa pemahaman dan pengetahuan merupakan aspek dasar terbentuknya perilaku seseorang, dimana seseorang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya.

Perilaku hidup sehat sangat penting dalam mewujudkan derajat kesehatan seseorang. *Members fitness* yang dapat menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari secara berkesinambungan akan memperoleh manfaat yaitu terwujudnya kondisi badan yang sehat serta terhindar dari sakit maupun penyakit. Semakin baik perilaku kesehatan yang dilakukan maka akan dicapai tingkat kesehatan yang lebih baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab sebelumnya maka kesimpulan penelitian ini adalah perilaku hidup sehat *members fitness center* GOR FIK UNY dalam kategori cukup baik. Hasil analisis pada faktor-faktor perilaku hidup sehat adalah sebagai berikut:

1. Perilaku terhadap makanan dan minuman sebagian besar responden dalam kategori baik dan cukup baik.
2. Perilaku terhadap kebersihan diri sebagian besar responden dalam kategori baik.
3. Perilaku terhadap kebersihan lingkungan sebagian besar responden dalam kategori cukup baik.
4. Perilaku terhadap sakit dan penyakit sebagian besar responden dalam kategori cukup baik.
5. Perilaku hidup yang teratur sebagian besar responden dalam kategori cukup baik.

B. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan perilaku hidup sehat *members fitness center* GOR FIK UNY dalam kategori cukup baik. Hasil ini berimplikasi bahwa perilaku hidup sehat *members fitness center* perlu untuk ditingkatkan. Perilaku yang perlu ditingkatkan terutama perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit dan perilaku hidup yang teratur. Peningkatan atau

pembentukan perilaku dapat dilakukan dengan pembiasaan diri melakukan perilaku hidup sehat dan dapat juga dibentuk melalui pemberian pengetahuan tentang perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat merupakan bentuk tindakan nyata yang dilakukan sebagai upaya untuk mempertahankan dan memelihara kesehatan. Perilaku hidup sehat yang dilakukan akan berdampak pada tercapainya derajat kesehatan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diupayakan secara maksimal, tetapi tidak terlepas dari keterbatasan penelitian. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pengambilan data menggunakan angket tertutup, tidak memberikan kesempatan bagi responden untuk mengemukakan pendapat, sehingga ada kemungkinan tidak terungkapnya data secara lengkap.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, saran relevan yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Instruktur *Fitness*

Memberikan motivasi dan pemahaman kepada *member fitness* tentang pentingnya melakukan perilaku hidup sehat untuk mencapai derajat kesehatan yang baik.

2. Bagi *Members Fitness*

Meningkatkan kesadaran dan membiasakan diri untuk melakukan perilaku hidup sehat yang diterapkan dalam seluruh aspek kehidupan sehari-hari seperti kebersihan diri, kebersihan lingkungan, perilaku makanan dan

minuman, perilaku terhadap sakit penyakit dan perilaku hidup yang teratur.

3. Bagi Pengelola *Fitness Center*

Berperan aktif dalam mensosialisasikan perilaku hidup sehat pada *member fitness* melalui pemberian sarana pendidikan kesehatan maupun promosi kesehatan dengan menggunakan *leaflet*, *brosur* atau media yang lain.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengembangkan penelitian ini dengan melakukan penelitian pada populasi yang lebih luas dan meneliti variabel yang mempengaruhi perilaku hidup sehat sehingga penelitian akan lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Sjarifudin. 1979: *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: CV Baru.
- Arikonto, S. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bimo Walgito. (2003). *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Andi.
- Depdikbud, (1983). *Kesehatan Sekolah di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- _____ (1986). *Tuntutan Pendidikan Kesehatan Perbadi*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Djoko Pekik Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Engkos Kosasih, (1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta.
- Guntur. (2004). “Perilaku Hidup Sehat Lanjut Usia di Posyandu Lansia Desa Sumberadi Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman D.I. Yogyakarta tahun 2004.” *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Husnaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar. (1996). *Metodologi Penelitian Sosial*: Jakarta: Grafika Offset
- Ichau, M. (1998). *Pendidikan Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Kus Irianto dan Kusno Waluyo. (2004). *Gizi dan Pola Hidup sehat*. Bandung: Yrama Widya.
- Masri Singarimbun dan Sofian Efendi. (1989). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES
- Mu’rifah Hardiyanto Wibowo. 1992. *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Roma Sukarno. (2004) dengan judul “ Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Indeks Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.” *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Samsu Nurzaman. (2006). "Hubungan antara Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan, Status Sosial Ekonomi Orang Tua, dan Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Slamet SR. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta: PT. Tiga Serangkai.
- Solita Sarwono. (1993). *Sosiologi Kesehatan Beberapa Konsep Beserta amplikasinya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soekabtiadi Soenarko. 1984. *Pembangunan Kesehatan Masyarakat Desa*. Semarang: Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes Dan Skala Nilai Dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wibowo, H. 1991. *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Direktorat Jendral Perguruan Tinggi. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

LAMPIRAN

Lampiran 4. Angket Ujicoba

ANGKET UJI COBA PENELITIAN PERILAKU HIDUP SEHAT *MEMBERS FITNESS CENTER* GEDUNG OLAHRAGA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

I. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap butir dan seluruh alternatif jawaban
2. Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan pendapat Anda
3. Dimohon semua butir pertanyaan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan
4. Berilah tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang dipilih

Contoh:

No.	Pernyataan	Jawaban			
		Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya bertukar minuman dengan teman sepermainan				✓

II. Isilah data dibawah ini dengan benar

1. Nama :
2. Jenis kelamin :
3. Tempat *fitness* :

ANGKET UJI COBA PENELITIAN PERILAKU HIDUP SEHAT *MEMBERS FITNESS CENTER* GEDUNG OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Pernyataan		Jawaban			
No	Pernyataan faktor makanan dan minuman	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya sarapan pagi sebelum berangkat latihan <i>fitness</i>				
2.	Saya makan sehari tiga kali (pagi, siang, sore)				
3.	Saya makan buah-buahan sehabis makan				
4.	Saya minum susu pagi hari				
5.	Saya makan-makanan yang terbungkus rapi				
6.	Saya makan buah yang dicuci				
7.	Saya minum air yang sudah di masak				
Pernyataan faktor kebersihan diri					
8.	Saya mandi dua kali sehari				
9.	Saya menggosok gigi sebelum tidur pada malam hari saja				
10.	Saya mencuci tangan dan kaki memakai sabun mandi				
11.	Saya mencuci rambut dua hari sekali				
12.	Saya membersihkan telinga dengan bulu ayam				
Pernyataan faktor kebersihan lingkungan					
13.	Saya membantu orang tua membersihkan rumah				
14.	Di rumah tersedia alat-alat untuk menjaga kebersihan				
15.	Saya membuang sampah di sembarang tempat				
16.	Saya merapikan tempat tidur setelah bangun tidur				
17.	Saya mengguyur lantai kamar mandi atau wc setelah memakai				

18.	Saya di <i>fitness</i> membuang sampah di tempat sampah				
Pernyataan faktor sakit dan penyakit					
19.	Saya bertukar minuman dengan teman sepermainan				
20.	Saya menimbang berat badan enam bulan sekali				
21.	Saya membersihkan luka baru sebelum di obati				
22.	Saya mengobati luka baru dengan air garam				
23.	Saya minum obat pemberian dokter ketika berobat				
Pernyataan faktor perilaku hidup yang teratur					
24.	Saya mulai tidur sudah larut malam				
25.	Saya suka tidur pada siang hari				
26.	Saya suka menonton film di televisi				
27.	Saya suka mendengarkan musik pada waktu istirahat				
28.	Saya suka rekreasi di pantai				
29.	Saya suka rekreasi di daerah pegunungan				
30.	Saya pergi rekreasi pada malam hari				
31.	Saya berolahraga meskipun di rumah				
32.	Saya aktif melakukan latihan <i>fitness</i>				

Lampiran 5. Hasil Uji Coba Penelitian

** Halaman 1

Paket : Seri Program Statistik
Modul : Analisis Butir
Program : Uji Validitas
Edisi : Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih
Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta - Indonesia
SPS Versi 2005-BL; Hak Cipta (c) 2005, Dilindungi

Nama Pemilik : SENTRAL RISET
Nama Lembaga : ANALISIS DATA DAN KONSULTASI
: SPS-2005-BL

Nama Peneliti : EKO SUCIPTO
Nama Lembaga : IKORA FIK UNY
Tanggal Analisis : 28-01-2012
Nama Berkas : EKO

Nama Konstrak : UJI INSTRUMEN

Jumlah Butir Semula : 32
Jumlah Butir Gugur : 4
Jumlah Butir Sahih : 28

Jumlah Kasus Semula : 25
Jumlah Data Hilang : 0
Jumlah Kasus Jalan : 25

** RANGKUMAN ANALISIS KESAHIHAN BUTIR

Butir Nomor	Korelasi Lugas r xy	Korelasi Bag-Total r bt	Signif. p	Status Butir
1	0.494	0.445	0.012	sahih
2	0.532	0.492	0.006	sahih
3	0.671	0.636	0.000	sahih
4	0.579	0.530	0.003	sahih
5	0.563	0.520	0.004	sahih
6	0.141	0.099	0.321	gugur
7	0.507	0.475	0.008	sahih
8	0.531	0.497	0.006	sahih
9	0.539	0.492	0.006	sahih
10	0.547	0.506	0.005	sahih

(bersambung)

Butir Nomor	Korelasi Lugas r xy	Korelasi Bag-Total r bt	Signif. p	Status Butir
11	0.588	0.537	0.003	sahih
12	0.619	0.560	0.002	sahih
13	0.608	0.564	0.002	sahih
14	0.551	0.504	0.005	sahih
15	0.597	0.543	0.003	sahih
16	0.595	0.557	0.002	sahih
17	0.258	0.212	0.155	gugur
18	0.559	0.527	0.003	sahih
19	0.592	0.544	0.003	sahih
20	0.563	0.509	0.005	sahih
21	0.594	0.547	0.002	sahih
22	-0.079	-0.132	0.268	gugur
23	0.568	0.515	0.004	sahih
24	0.531	0.493	0.006	sahih
25	0.679	0.650	0.000	sahih
26	0.591	0.544	0.003	sahih
27	0.711	0.680	0.000	sahih
28	0.704	0.677	0.000	sahih
29	0.554	0.512	0.004	sahih
30	0.096	0.056	0.393	gugur
31	0.604	0.559	0.002	sahih
32	0.541	0.510	0.005	sahih

Paket : Seri Program Statistik
 Modul : Analisis Butir (Item Analysis)
 Program : UJI-KEANDALAN TEKNIK ALPHA CRONBACH
 Edisi : Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih
 Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta - Indonesia
 SPS Versi 2005-BL; Hak Cipta (c) 2005, Dilindungi UU

Nama Pemilik : SENTRAL RISET
 Nama Lembaga : ANALISIS DATA DAN KONSULTASI
 : SPS-2005-BL

Nama Peneliti : EKO SUCIPTO
 Nama Lembaga : IKORA FIK UNY
 Tanggal Analisis : 28-01-2012
 Nama Berkas : EKO

Nama Konstrak : UJI INSTRUMEN

** TABEL RANGKUMAN ANALISIS

Jumlah Butir Sahih	: MS	=	28
Jumlah Kasus Semula	: N	=	25
Jumlah Data Hilang	: NG	=	0
Jumlah Kasus Jalan	: NJ	=	25
Sigma X	: ΣX	=	2169
Sigma X Kuadrat	: ΣX^2	=	193647
Variansi X	: $\sigma^2 x$	=	23.638
Variansi Y	: $\sigma^2 y$	=	218.582
Koef. Alpha	: rtt	=	0.925
Peluang Galat α	: p	=	0.000
Status	:		Andal

DATA UJI COBA INSTRUMEN

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	Total
1	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	1	2	4	3	4	2	4	2	1	3	1	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	86
2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	4	4	4	2	3	3	3	1	4	4	109
3	2	4	3	2	4	4	4	4	4	2	2	1	3	4	2	4	4	4	4	4	3	1	4	2	3	3	4	3	3	2	3	4	100
4	2	4	2	3	2	2	4	4	3	4	3	2	3	4	2	4	4	4	2	1	3	1	4	2	3	4	4	3	3	2	2	3	93
5	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	4	1	2	2	2	3	4	2	3	2	3	1	4	2	2	1	3	2	1	1	2	2	72
6	4	2	1	1	4	4	4	4	3	4	4	1	1	2	1	4	4	4	3	1	4	3	4	3	2	2	4	2	3	3	2	4	92
7	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	2	4	4	4	4	2	1	4	109
8	3	4	3	4	3	4	4	4	1	4	4	1	2	4	2	4	4	4	1	2	2	4	1	2	2	3	3	3	2	2	2	4	92
9	4	4	2	2	3	4	4	4	3	3	3	1	2	4	1	3	4	4	2	4	4	1	4	2	3	2	4	2	2	2	2	4	93
10	2	3	3	2	4	4	4	4	3	3	4	1	4	4	2	3	4	3	2	1	2	1	4	2	3	3	3	2	2	2	4	3	91
11	2	4	2	4	4	4	4	4	3	3	2	2	4	4	4	2	1	4	4	3	3	1	4	2	3	1	4	3	4	1	4	4	98
12	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	3	4	1	3	2	3	4	3	2	1	2	3	3	101
13	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	1	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	111
14	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	118
15	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	4	1	3	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	3	2	2	3	3	3	2	4	4	101
16	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	4	4	2	1	2	1	2	2	1	2	3	3	3	2	4	74
17	4	2	4	2	4	4	4	4	1	4	2	1	3	4	2	3	4	4	4	2	4	1	4	3	3	3	3	2	3	1	2	3	94
18	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	2	4	4	4	3	3	2	4	4	115
19	2	2	2	2	3	4	4	4	2	4	1	1	3	2	1	2	4	4	2	1	4	1	2	1	2	2	1	2	3	1	2	4	75
20	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	120
21	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	3	1	4	4	2	4	4	4	4	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	4	4	97
22	4	4	2	1	1	2	3	4	4	3	4	3	1	4	4	2	4	4	4	2	2	2	1	3	3	2	3	2	2	2	4	4	90
23	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	68
24	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	118
25	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	121

Lampiran 7. Angket Penelitian

ANGKET PENELITIAN PERILAKU HIDUP SEHAT *MEMBERS FITNESS CENTER* GEDUNG OLAHRAGA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

I. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap butir dan seluruh alternatif jawaban
2. Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan pendapat Anda
3. Dimohon semua butir pertanyaan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan
4. Berilah tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang dipilih

Contoh:

No.	Pernyataan	Jawaban			
		Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya bertukar minuman dengan teman sepermainan				✓

II. Isilah data dibawah ini dengan benar

1. Nama :
2. Jenis kelamin :
3. Tempat *fitness* :

ANGKET PENELITIAN PERILAKU HIDUP SEHAT *MEMBERS FITNESS CENTER* GEDUNG OLAHRAGA FAKULTAS
ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Pernyataan		Jawaban			
No	Pernyataan faktor makanan dan minuman	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya sarapan pagi sebelum berangkat latihan <i>fitness</i>				
2.	Saya makan sehari tiga kali (pagi, siang, sore)				
3.	Saya makan buah-buahan sehabis makan				
4.	Saya minum susu pagi hari				
5.	Saya makan-makanan yang terbungkus rapi				
6.	Saya minum air yang sudah di masak				
Pernyataan faktor kebersihan diri					
7.	Saya mandi dua kali sehari				
8.	Saya menggosok gigi sebelum tidur pada malam hari saja				
9.	Saya mencuci tangan dan kaki memakai sabun mandi				
10.	Saya mencuci rambut dua hari sekali				
11.	Saya membersihkan telinga dengan bulu ayam				
Pernyataan faktor kebersihan lingkungan					
12.	Saya membantu orang tua membersihkan rumah				
13.	Di rumah tersedia alat-alat untuk menjaga kebersihan				
14.	Saya membuang sampah di sembarang tempat				
15.	Saya merapikan tempat tidur setelah bangun tidur				
16.	Saya di <i>fitness</i> membuang sampah di tempat sampah				
Pernyataan faktor sakit dan penyakit					
17.	Saya bertukar minuman dengan teman sepermainan				
18.	Saya menimbang berat badan enam bulan sekali				
19.	Saya membersihkan luka baru sebelum di obati				

20.	Saya minum obat pemberian dokter ketika berobat				
Pernyataan faktor perilaku hidup yang teratur					
21.	Saya mulai tidur sudah larut malam				
22.	Saya suka tidur pada siang hari				
23.	Saya suka menonton film di televisi				
24.	Saya suka mendengarkan musik pada waktu istirahat				
25.	Saya suka rekreasi di pantai				
26.	Saya suka rekreasi di daerah pegunungan				
27.	Saya berolahraga meskipun di rumah				
28.	Saya aktif melakukan latihan <i>fitness</i>				

Lampiran 8. Hasil penelitian

Descriptives

Perilaku hidup sehat

Statistics

Perilaku hidup sehat

N	Valid	50
	Missing	0
Mean		82.5800
Median		83.0000
Mode		81.00
Std. Deviation		5.46637
Minimum		69.00
Maximum		95.00

Descriptives

Perilaku terhadap makanan dan minuman

Statistics

Perilaku terhadap makanan dan minuman

N	Valid	50
	Missing	0
Mean		17.9000
Median		18.0000
Mode		17.00
Std. Deviation		2.62056
Minimum		12.00
Maximum		22.00

Descriptives

Perilaku terhadap kebersihan diri

Statistics

Perilaku terhadap kebersihan diri

N	Valid	50
	Missing	0
Mean		16.5600
Median		16.0000
Mode		16.00
Std. Deviation		2.21461
Minimum		12.00
Maximum		20.00

Descriptives

Perilaku terhadap kebersihan lingkungan

Statistics

Perilaku terhadap kebersihan lingkungan

N	Valid	50
	Missing	0
Mean		15.3000
Median		15.0000
Mode		14.00
Std. Deviation		1.91929
Minimum		10.00
Maximum		19.00

Descriptives

Perilaku terhadap sakit dan penyakit

Statistics

Perilaku terhadap sakit dan penyakit

N	Valid	50
	Missing	0
Mean		11.1400
Median		11.0000
Mode		11.00
Std. Deviation		1.51199
Minimum		7.00
Maximum		15.00

Descriptives

Perilaku hidup yang teratur

Statistics

Perilaku hidup yang teratur

N	Valid	50
	Missing	0
Mean		21.6800
Median		21.5000
Mode		20.00
Std. Deviation		2.54302
Minimum		17.00
Maximum		28.00

NORMA PENGKATEGORIAN DATA

Norma yang digunakan mengacu pada Arikunto sebagai berikut:

Kategori

Baik : 76% - 100%

Cukup baik : 56% - 75%

Kurang baik : 41% – 55%

Tidak baik : < 40%

Perhitungan nilai % skor dilakukan dengan menggunakan rumus:

$$\% \text{ Skor} = \frac{\text{Total Skor}}{\text{Skor ideal (Skala tertinggi x jmlh pertanyaan)}} \times 100\%$$

Frequencies

Perilaku hidup sehat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	14	28.0	28.0	28.0
	Cukup baik	36	72.0	72.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Perilaku terhadap makanan dan minuman

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	23	46.0	46.0	46.0
	Cukup baik	23	46.0	46.0	92.0
	Kurang baik	4	8.0	8.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Perilaku terhadap kebersihan diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	34	68.0	68.0	68.0
	Cukup baik	16	32.0	32.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Perilaku terhadap kebersihan lingkungan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	24	48.0	48.0	48.0
	Cukup baik	25	50.0	50.0	98.0
	Kurang baik	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Perilaku terhadap sakit dan penyakit

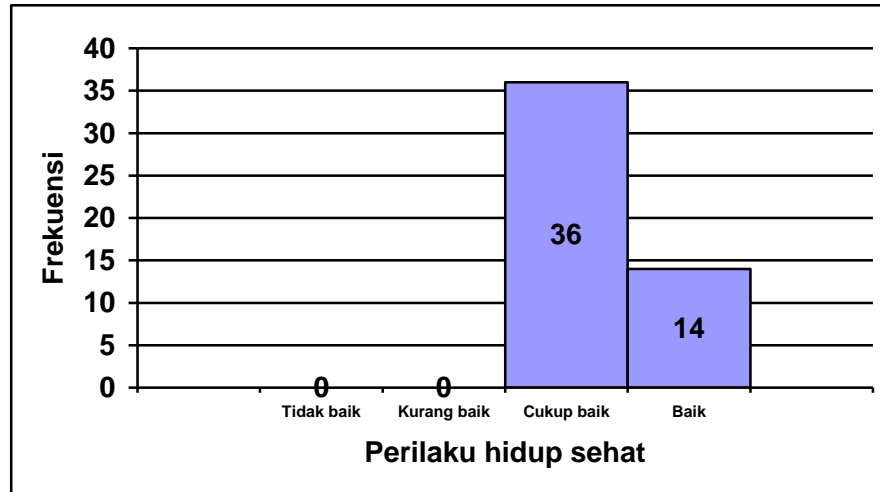
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	8	16.0	16.0	16.0
	Cukup baik	40	80.0	80.0	96.0
	Kurang baik	2	4.0	4.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Perilaku hidup yang teratur

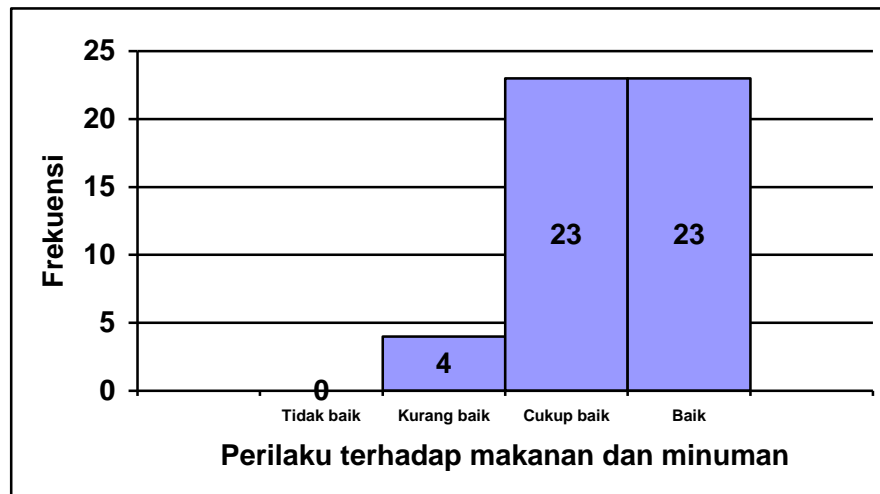
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	8	16.0	16.0	16.0
	Cukup baik	41	82.0	82.0	98.0
	Kurang baik	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Histogram

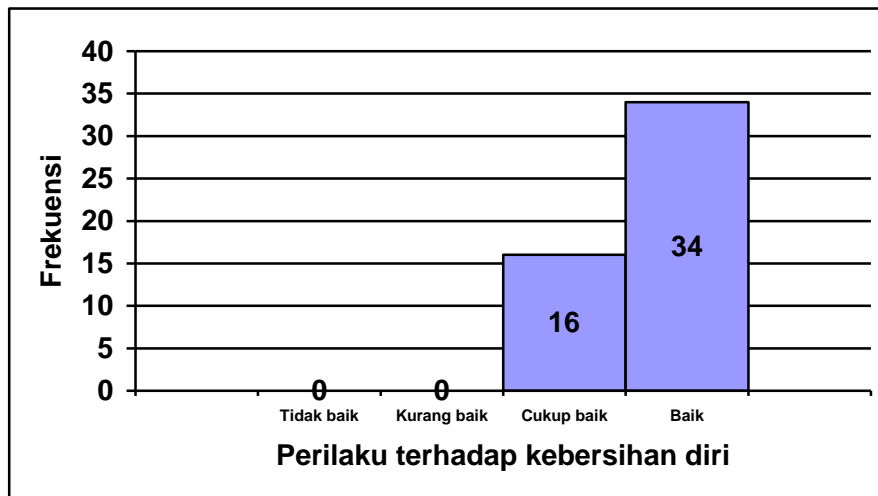
Perilaku hidup sehat



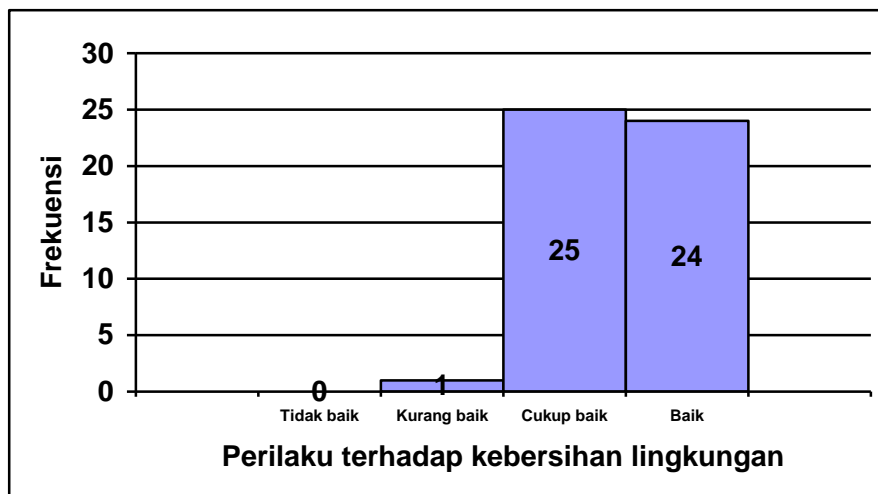
Perilaku terhadap makanan dan minuman



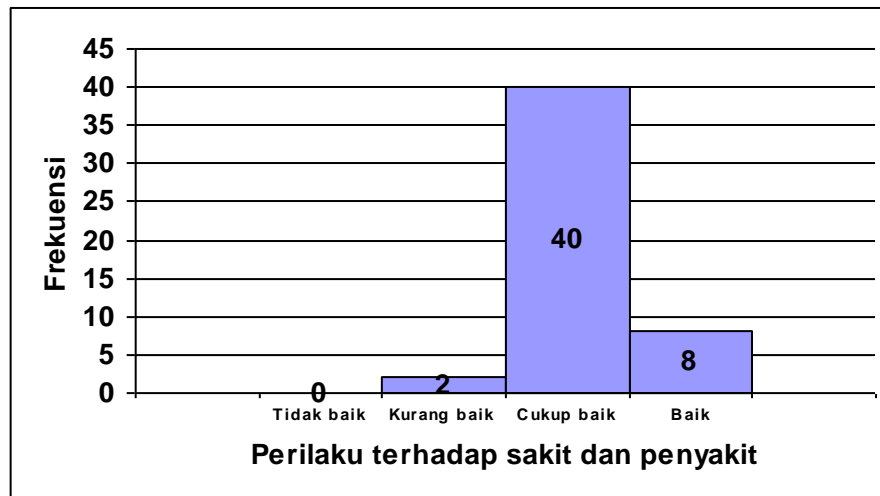
Perilaku terhadap kebersihan diri



Perilaku terhadap kebersihan lingkungan



Perilaku terhadap sakit dan penyakit



Perilaku hidup yang teratur



DATA PERILAKU HIDUP SEHAT

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Total	%	Kategori
1	4	4	2	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	1	4	4	1	3	4	4	2	3	4	2	4	1	2	4	87	77.68	Baik
2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	3	4	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4	1	4	1	4	4	80	71.43	Cukup baik
3	4	4	2	3	4	2	2	4	2	2	4	3	4	1	4	4	1	2	4	4	3	2	4	3	3	1	3	4	83	74.11	Cukup baik
4	4	4	3	3	3	4	2	1	4	2	4	4	4	1	4	4	1	2	4	4	2	3	4	2	3	1	3	4	84	75.00	Cukup baik
5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	2	4	4	2	2	3	3	3	3	4	4	94	83.93	Baik
6	3	2	2	1	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	4	77	68.75	Cukup baik
7	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	1	3	4	1	2	4	4	2	3	3	4	4	3	4	4	92	82.14	Baik
8	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	1	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	83	74.11	Cukup baik
9	3	4	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	1	2	4	1	3	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	82	73.21	Cukup baik
10	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	2	3	4	3	4	2	4	2	2	4	3	2	90	80.36	Baik
11	4	4	2	2	3	4	4	1	2	1	4	3	3	2	4	4	1	4	4	3	3	2	4	3	2	2	3	4	82	73.21	Cukup baik
12	2	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	84	75.00	Cukup baik
13	4	4	2	3	4	4	4	1	4	3	4	1	4	1	4	4	1	2	4	4	2	3	4	1	2	1	2	4	81	72.32	Cukup baik
14	2	4	2	1	4	4	4	1	3	4	4	3	4	1	4	4	1	2	4	4	2	3	4	4	4	2	3	4	86	76.79	Baik
15	2	2	3	3	2	3	4	1	3	3	4	3	4	2	3	4	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	4	79	70.54	Cukup baik
16	4	2	1	4	2	4	3	3	4	4	1	2	3	1	2	4	2	2	4	3	4	2	3	4	4	4	2	3	81	72.32	Cukup baik
17	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	4	2	4	2	2	3	2	2	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	76	67.86	Cukup baik
18	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	1	1	4	3	2	3	3	2	2	2	2	4	87	77.68	Baik
19	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	4	1	2	3	3	3	3	3	3	3	81	72.32	Cukup baik
20	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	78	69.64	Cukup baik
21	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	1	4	4	3	2	1	2	3	2	3	2	3	85	75.89	Cukup baik
22	4	1	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	1	3	2	4	1	4	1	3	87	77.68	Baik
23	4	1	1	4	1	4	4	4	2	4	4	2	4	3	2	4	2	4	3	2	2	2	2	3	1	1	3	4	77	68.75	Cukup baik
24	3	4	4	2	4	4	4	1	3	4	4	3	4	2	4	4	1	3	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3	91	81.25	Baik

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Total	%	Kategori
25	3	2	2	2	3	4	3	2	3	4	4	2	4	1	2	4	1	3	4	3	3	1	3	3	3	2	3	3	77	68.75	Cukup baik
26	3	3	1	1	3	4	3	2	3	4	4	2	4	1	3	4	3	3	3	4	2	2	1	3	3	3	2	3	77	68.75	Cukup baik
27	4	2	2	2	3	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	4	1	4	4	4	3	2	2	3	2	3	4	3	81	72.32	Cukup baik
28	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	83	74.11	Cukup baik
29	4	3	3	3	3	4	4	1	4	3	3	3	4	1	4	4	2	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	83	74.11	Cukup baik
30	2	2	2	1	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	2	4	4	3	2	3	3	3	2	2	4	81	72.32	Cukup baik
31	4	4	2	1	2	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	4	2	3	4	4	1	2	3	2	1	2	4	4	83	74.11	Cukup baik
32	4	3	2	1	3	4	4	1	3	4	4	3	3	1	4	4	1	3	4	4	3	2	1	3	1	3	2	4	79	70.54	Cukup baik
33	4	4	2	4	2	4	4	1	3	4	4	3	4	2	4	4	1	1	2	4	3	4	4	2	2	2	2	4	84	75.00	Cukup baik
34	4	4	3	4	3	4	4	1	4	1	4	2	4	2	4	4	2	1	4	4	2	4	2	4	3	3	4	4	89	79.46	Baik
35	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	4	1	3	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	85	75.89	Cukup baik
36	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	2	3	4	1	4	4	1	2	3	4	87	77.68	Baik
37	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	2	4	3	3	2	3	2	2	1	4	85	75.89	Cukup baik
38	4	1	1	1	4	1	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	1	1	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	86	76.79	Baik
39	4	2	2	2	3	4	2	1	4	4	4	2	4	1	2	4	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	82	73.21	Cukup baik
40	4	3	2	1	1	4	2	2	4	2	4	2	3	1	4	4	2	1	4	2	3	1	1	4	2	1	1	4	69	61.61	Cukup baik
41	4	4	3	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	2	3	3	4	95	84.82	Baik
42	2	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	3	2	2	3	3	1	3	3	2	1	4	3	81	72.32	Cukup baik
43	4	3	2	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	2	2	3	1	1	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	76	67.86	Cukup baik
44	3	2	1	4	2	4	3	2	2	2	4	3	3	1	2	4	2	1	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	73	65.18	Cukup baik
45	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	4	3	4	1	3	4	2	4	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3	81	72.32	Cukup baik
46	4	2	2	1	3	4	4	3	4	2	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	2	4	3	2	2	2	3	86	76.79	Baik
47	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	1	3	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	88	78.57	Baik
48	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	2	3	1	3	1	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	83	74.11	Cukup baik
49	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2	3	69	61.61	Cukup baik
50	2	4	2	4	3	4	4	1	4	1	4	1	4	2	3	4	1	2	4	3	4	2	2	2	3	3	3	3	79	70.54	Cukup baik

DATA PERILAKU TERHADAP MAKANAN DAN MINUMAN

No	1	2	3	4	5	6	Total	%	Kategori
1	4	4	2	3	3	4	20	83.33	Baik
2	2	3	2	3	4	2	16	66.67	Cukup baik
3	4	4	2	3	4	2	19	79.17	Baik
4	4	4	3	3	3	4	21	87.50	Baik
5	4	4	3	3	4	4	22	91.67	Baik
6	3	2	2	1	4	4	16	66.67	Cukup baik
7	3	3	3	3	4	3	19	79.17	Baik
8	3	3	2	2	3	4	17	70.83	Cukup baik
9	3	4	2	3	3	4	19	79.17	Baik
10	4	4	2	3	4	4	21	87.50	Baik
11	4	4	2	2	3	4	19	79.17	Baik
12	2	3	3	3	3	4	18	75.00	Cukup baik
13	4	4	2	3	4	4	21	87.50	Baik
14	2	4	2	1	4	4	17	70.83	Cukup baik
15	2	2	3	3	2	3	15	62.50	Cukup baik
16	4	2	1	4	2	4	17	70.83	Cukup baik
17	3	2	2	2	2	2	13	54.17	Kurang baik
18	4	4	2	4	4	4	22	91.67	Baik
19	3	3	2	2	3	4	17	70.83	Cukup baik
20	2	3	2	3	3	4	17	70.83	Cukup baik
21	4	3	3	2	3	4	19	79.17	Baik
22	4	1	1	4	4	4	18	75.00	Cukup baik
23	4	1	1	4	1	4	15	62.50	Cukup baik
24	3	4	4	2	4	4	21	87.50	Baik
25	3	2	2	2	3	4	16	66.67	Cukup baik
26	3	3	1	1	3	4	15	62.50	Cukup baik
27	4	2	2	2	3	4	17	70.83	Cukup baik
28	4	3	2	3	4	4	20	83.33	Baik
29	4	3	3	3	3	4	20	83.33	Baik
30	2	2	2	1	2	4	13	54.17	Kurang baik
31	4	4	2	1	2	4	17	70.83	Cukup baik
32	4	3	2	1	3	4	17	70.83	Cukup baik
33	4	4	2	4	2	4	20	83.33	Baik
34	4	4	3	4	3	4	22	91.67	Baik
35	4	4	2	3	3	4	20	83.33	Baik
36	2	4	4	3	3	4	20	83.33	Baik
37	2	4	4	3	3	4	20	83.33	Baik
38	4	1	1	1	4	1	12	50.00	Kurang baik
39	4	2	2	2	3	4	17	70.83	Cukup baik

No	1	2	3	4	5	6	Total	%	Kategori
40	4	3	2	1	1	4	15	62.50	Cukup baik
41	4	4	3	2	4	4	21	87.50	Baik
42	2	2	2	4	3	4	17	70.83	Cukup baik
43	4	3	2	4	3	4	20	83.33	Baik
44	3	2	1	4	2	4	16	66.67	Cukup baik
45	3	3	2	3	3	4	18	75.00	Cukup baik
46	4	2	2	1	3	4	16	66.67	Cukup baik
47	4	3	3	3	4	4	21	87.50	Baik
48	2	2	3	2	2	4	15	62.50	Cukup baik
49	2	2	2	2	2	2	12	50.00	Kurang baik
50	2	4	2	4	3	4	19	79.17	Baik

DATA PERILAKU TERHADAP KEBERSIHAN DIRI

No	7	8	9	10	11	Total	%	Kategori
1	4	2	3	3	4	16	80.00	Baik
2	2	3	2	3	4	14	70.00	Cukup baik
3	2	4	2	2	4	14	70.00	Cukup baik
4	2	1	4	2	4	13	65.00	Cukup baik
5	4	4	4	4	4	20	100.00	Baik
6	2	4	4	4	4	18	90.00	Baik
7	4	4	4	4	4	20	100.00	Baik
8	4	3	3	3	4	17	85.00	Baik
9	4	3	4	3	4	18	90.00	Baik
10	4	3	4	4	4	19	95.00	Baik
11	4	1	2	1	4	12	60.00	Cukup baik
12	4	3	2	4	4	17	85.00	Baik
13	4	1	4	3	4	16	80.00	Baik
14	4	1	3	4	4	16	80.00	Baik
15	4	1	3	3	4	15	75.00	Cukup baik
16	3	3	4	4	1	15	75.00	Cukup baik
17	4	3	3	3	4	17	85.00	Baik
18	4	4	4	4	4	20	100.00	Baik
19	4	3	3	3	3	16	80.00	Baik
20	4	3	3	3	2	15	75.00	Cukup baik
21	4	3	3	4	4	18	90.00	Baik
22	4	3	3	4	4	18	90.00	Baik
23	4	4	2	4	4	18	90.00	Baik
24	4	1	3	4	4	16	80.00	Baik
25	3	2	3	4	4	16	80.00	Baik
26	3	2	3	4	4	16	80.00	Baik
27	4	2	2	3	3	14	70.00	Cukup baik
28	4	3	3	3	4	17	85.00	Baik
29	4	1	4	3	3	15	75.00	Cukup baik
30	4	3	4	3	4	18	90.00	Baik
31	3	4	2	3	4	16	80.00	Baik
32	4	1	3	4	4	16	80.00	Baik
33	4	1	3	4	4	16	80.00	Baik
34	4	1	4	1	4	14	70.00	Cukup baik
35	4	4	4	4	4	20	100.00	Baik
36	4	4	4	4	4	20	100.00	Baik
37	4	4	4	4	4	20	100.00	Baik
38	4	4	2	4	4	18	90.00	Baik
39	2	1	4	4	4	15	75.00	Cukup baik

No	7	8	9	10	11	Total	%	Kategori
40	2	2	4	2	4	14	70.00	Cukup baik
41	4	2	4	2	4	16	80.00	Baik
42	4	4	4	4	4	20	100.00	Baik
43	4	4	3	4	3	18	90.00	Baik
44	3	2	2	2	4	13	65.00	Cukup baik
45	3	3	3	2	4	15	75.00	Cukup baik
46	4	3	4	2	4	17	85.00	Baik
47	4	4	4	3	4	19	95.00	Baik
48	4	4	4	4	4	20	100.00	Baik
49	3	2	2	2	4	13	65.00	Cukup baik
50	4	1	4	1	4	14	70.00	Cukup baik

DATA PERILAKU TERHADAP KEBERSIHAN LINGKUNGAN

No	12	13	14	15	16	Total	%	Kategori
1	4	4	1	4	4	17	85.00	Baik
2	4	4	1	4	4	17	85.00	Baik
3	3	4	1	4	4	16	80.00	Baik
4	4	4	1	4	4	17	85.00	Baik
5	4	4	1	4	4	17	85.00	Baik
6	2	4	2	3	3	14	70.00	Cukup baik
7	3	4	1	3	4	15	75.00	Cukup baik
8	4	4	3	3	4	18	90.00	Baik
9	4	3	1	2	4	14	70.00	Cukup baik
10	4	3	2	3	3	15	75.00	Cukup baik
11	3	3	2	4	4	16	80.00	Baik
12	3	3	2	2	4	14	70.00	Cukup baik
13	1	4	1	4	4	14	70.00	Cukup baik
14	3	4	1	4	4	16	80.00	Baik
15	3	4	2	3	4	16	80.00	Baik
16	2	3	1	2	4	12	60.00	Cukup baik
17	2	4	2	2	3	13	65.00	Cukup baik
18	2	4	2	4	4	16	80.00	Baik
19	3	3	2	3	4	15	75.00	Cukup baik
20	3	4	3	3	3	16	80.00	Baik
21	4	4	2	4	4	18	90.00	Baik
22	4	4	3	4	4	19	95.00	Baik
23	2	4	3	2	4	15	75.00	Cukup baik
24	3	4	2	4	4	17	85.00	Baik
25	2	4	1	2	4	13	65.00	Cukup baik
26	2	4	1	3	4	14	70.00	Cukup baik
27	3	3	2	3	4	15	75.00	Cukup baik
28	3	4	2	4	3	16	80.00	Baik
29	3	4	1	4	4	16	80.00	Baik
30	3	4	3	4	3	17	85.00	Baik
31	3	4	3	4	4	18	90.00	Baik
32	3	3	1	4	4	15	75.00	Cukup baik
33	3	4	2	4	4	17	85.00	Baik
34	2	4	2	4	4	16	80.00	Baik
35	2	3	2	3	4	14	70.00	Cukup baik
36	1	4	4	1	4	14	70.00	Cukup baik
37	1	4	4	1	4	14	70.00	Cukup baik
38	2	4	4	4	4	18	90.00	Baik
39	2	4	1	2	4	13	65.00	Cukup baik

No	12	13	14	15	16	Total	%	Kategori
40	2	3	1	4	4	14	70.00	Cukup baik
41	4	4	2	4	4	18	90.00	Baik
42	2	4	2	2	4	14	70.00	Cukup baik
43	2	3	2	2	3	12	60.00	Cukup baik
44	3	3	1	2	4	13	65.00	Cukup baik
45	3	4	1	3	4	15	75.00	Cukup baik
46	4	4	2	4	4	18	90.00	Baik
47	4	4	1	4	4	17	85.00	Baik
48	2	3	1	3	1	10	50.00	Kurang baik
49	3	3	2	2	3	13	65.00	Cukup baik
50	1	4	2	3	4	14	70.00	Cukup baik

PERILAKU TERHADAP SAKIT DAN PENYAKIT

No	17	18	19	20	Total	%	Kategori
1	1	3	4	4	12	75.00	Cukup baik
2	1	1	4	4	10	62.50	Cukup baik
3	1	2	4	4	11	68.75	Cukup baik
4	1	2	4	4	11	68.75	Cukup baik
5	1	2	4	4	11	68.75	Cukup baik
6	2	2	2	3	9	56.25	Cukup baik
7	1	2	4	4	11	68.75	Cukup baik
8	1	3	4	3	11	68.75	Cukup baik
9	1	3	4	4	12	75.00	Cukup baik
10	2	3	4	3	12	75.00	Cukup baik
11	1	4	4	3	12	75.00	Cukup baik
12	3	3	3	4	13	81.25	Baik
13	1	2	4	4	11	68.75	Cukup baik
14	1	2	4	4	11	68.75	Cukup baik
15	2	2	3	4	11	68.75	Cukup baik
16	2	2	4	3	11	68.75	Cukup baik
17	2	2	2	4	10	62.50	Cukup baik
18	1	1	4	3	9	56.25	Cukup baik
19	3	2	4	1	10	62.50	Cukup baik
20	1	3	3	3	10	62.50	Cukup baik
21	1	4	4	3	12	75.00	Cukup baik
22	1	4	4	4	13	81.25	Baik
23	2	4	3	2	11	68.75	Cukup baik
24	1	3	4	4	12	75.00	Cukup baik
25	1	3	4	3	11	68.75	Cukup baik
26	3	3	3	4	13	81.25	Baik
27	1	4	4	4	13	81.25	Baik
28	2	3	3	2	10	62.50	Cukup baik
29	2	3	3	4	12	75.00	Cukup baik
30	1	2	4	4	11	68.75	Cukup baik
31	2	3	4	4	13	81.25	Baik
32	1	3	4	4	12	75.00	Cukup baik
33	1	1	2	4	8	50.00	Kurang baik
34	2	1	4	4	11	68.75	Cukup baik
35	1	3	3	4	11	68.75	Cukup baik
36	4	1	2	3	10	62.50	Cukup baik
37	4	1	2	4	11	68.75	Cukup baik
38	1	1	4	4	10	62.50	Cukup baik
39	2	2	4	4	12	75.00	Cukup baik

No	17	18	19	20	Total	%	Kategori
40	2	1	4	2	9	56.25	Cukup baik
41	3	4	4	4	15	93.75	Baik
42	3	2	2	3	10	62.50	Cukup baik
43	1	1	3	2	7	43.75	Kurang baik
44	2	1	3	4	10	62.50	Cukup baik
45	2	4	3	3	12	75.00	Cukup baik
46	3	4	4	3	14	87.50	Baik
47	1	3	4	2	10	62.50	Cukup baik
48	2	4	4	4	14	87.50	Baik
49	3	2	3	4	12	75.00	Cukup baik
50	1	2	4	3	10	62.50	Cukup baik

PERILAKU HIDUP YANG TERATUR

No	21	22	23	24	25	26	27	28	Total	%	Kategori
1	2	3	4	2	4	1	2	4	22	68.75	Cukup baik
2	1	4	4	1	4	1	4	4	23	71.88	Cukup baik
3	3	2	4	3	3	1	3	4	23	71.88	Cukup baik
4	2	3	4	2	3	1	3	4	22	68.75	Cukup baik
5	2	2	3	3	3	3	4	4	24	75.00	Cukup baik
6	2	2	3	3	2	2	2	4	20	62.50	Cukup baik
7	2	3	3	4	4	3	4	4	27	84.38	Baik
8	2	3	2	2	3	3	3	2	20	62.50	Cukup baik
9	3	2	2	2	3	3	2	2	19	59.38	Cukup baik
10	4	2	4	2	2	4	3	2	23	71.88	Cukup baik
11	3	2	4	3	2	2	3	4	23	71.88	Cukup baik
12	3	2	3	3	3	2	3	3	22	68.75	Cukup baik
13	2	3	4	1	2	1	2	4	19	59.38	Cukup baik
14	2	3	4	4	4	2	3	4	26	81.25	Baik
15	3	3	3	3	2	2	2	4	22	68.75	Cukup baik
16	4	2	3	4	4	4	2	3	26	81.25	Baik
17	3	3	2	2	4	3	3	3	23	71.88	Cukup baik
18	2	3	3	2	2	2	2	4	20	62.50	Cukup baik
19	2	3	3	3	3	3	3	3	23	71.88	Cukup baik
20	3	2	3	3	2	3	2	2	20	62.50	Cukup baik
21	2	1	2	3	2	3	2	3	18	56.25	Cukup baik
22	1	3	2	4	1	4	1	3	19	59.38	Cukup baik
23	2	2	2	3	1	1	3	4	18	56.25	Cukup baik
24	3	2	4	4	3	3	3	3	25	78.13	Baik
25	3	1	3	3	3	2	3	3	21	65.63	Cukup baik
26	2	2	1	3	3	3	2	3	19	59.38	Cukup baik
27	3	2	2	3	2	3	4	3	22	68.75	Cukup baik
28	3	2	3	3	2	2	2	3	20	62.50	Cukup baik
29	3	2	2	3	2	2	3	3	20	62.50	Cukup baik
30	3	2	3	3	3	2	2	4	22	68.75	Cukup baik
31	1	2	3	2	1	2	4	4	19	59.38	Cukup baik
32	3	2	1	3	1	3	2	4	19	59.38	Cukup baik
33	3	4	4	2	2	2	2	4	23	71.88	Cukup baik
34	2	4	2	4	3	3	4	4	26	81.25	Baik
35	2	3	2	3	3	2	2	3	20	62.50	Cukup baik
36	4	1	4	4	1	2	3	4	23	71.88	Cukup baik
37	3	3	2	3	2	2	1	4	20	62.50	Cukup baik
38	3	4	4	4	4	4	1	4	28	87.50	Baik
39	3	3	3	3	3	3	4	3	25	78.13	Baik

No	21	22	23	24	25	26	27	28	Total	%	Kategori
40	3	1	1	4	2	1	1	4	17	53.13	Kurang baik
41	2	3	4	4	2	3	3	4	25	78.13	Baik
42	3	1	3	3	2	1	4	3	20	62.50	Cukup baik
43	2	2	3	3	2	2	2	3	19	59.38	Cukup baik
44	3	2	3	3	2	2	3	3	21	65.63	Cukup baik
45	4	2	3	3	2	2	2	3	21	65.63	Cukup baik
46	3	2	4	3	2	2	2	3	21	65.63	Cukup baik
47	3	2	2	3	3	2	3	3	21	65.63	Cukup baik
48	3	3	3	3	3	3	3	3	24	75.00	Cukup baik
49	3	2	2	3	2	2	2	3	19	59.38	Cukup baik
50	4	2	2	2	3	3	3	3	22	68.75	Cukup baik